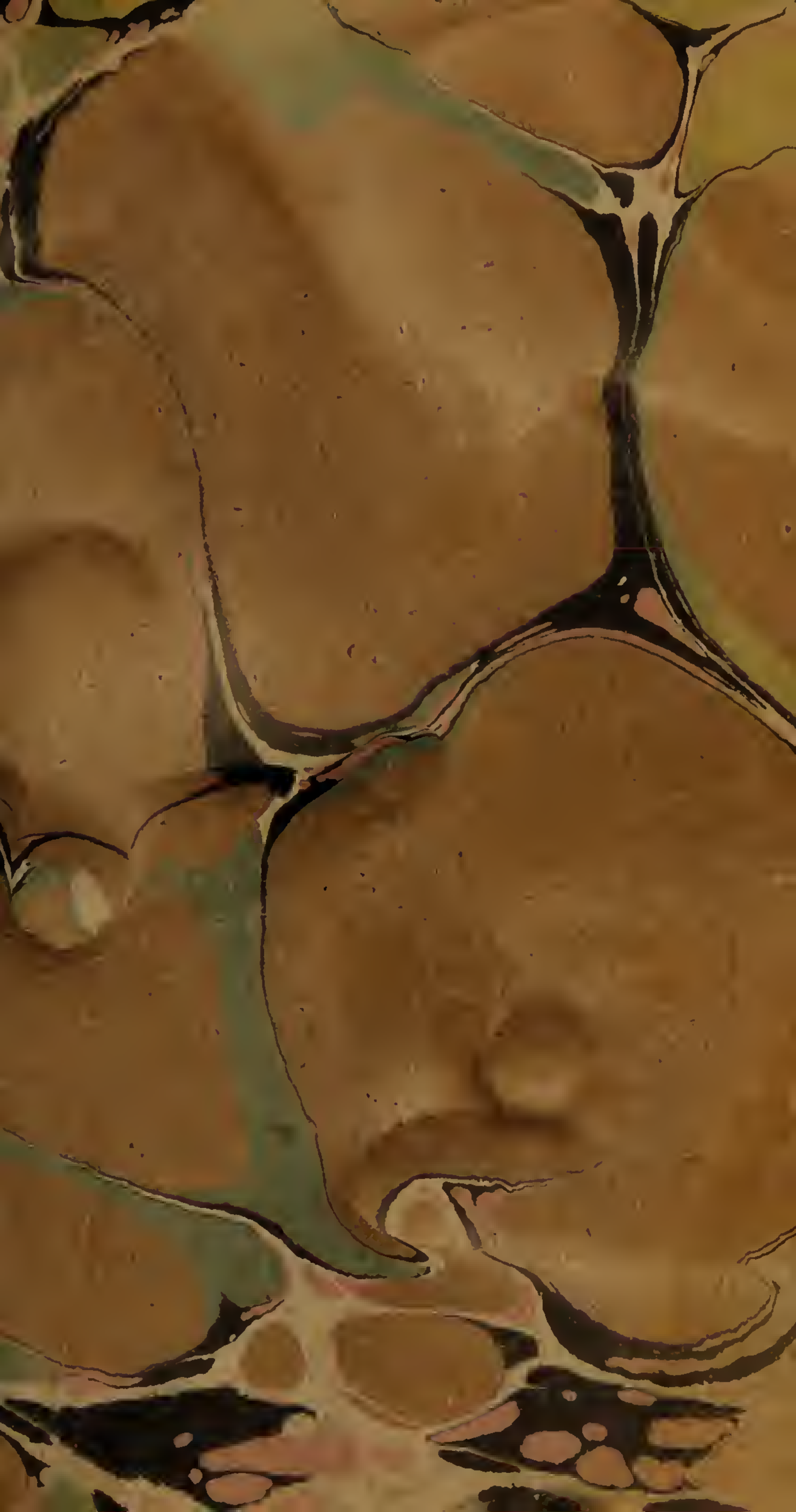








EL ARTE
DE VIVIR SANO
Y LARGAMENTE

ESCRITO

POR EL P. GASPAR MORARDO,
CLERIGO REGULAR DE LAS ESCUELAS PIAS,
Y PROFESOR DE PHILOSOPHIA EN LA
UNIVERSIDAD DE TURIN;

Y

DADO A LUZ EN CASTELLANO
POR OTRO RELIGIOSO DEL MISMO
INSTITUTO.



EN MADRID
EN LA IMPRENTA DE SANCHA.
AÑO DE MDCCCIII.

Non intentandum id crimen Philosophis de sanitate disputantibus est, quasi limites transilierint: immò id potius vitio esset dandum, si non sublatis omnino terminis locum hunc sibi communem cum Medicis ducerent, in eoque suavitatem cum necessitate conjunctam egregio studio consectarentur.

Plutarc. Dialog. *de tuenda sanitate.*

A LOS LECTORES.

El mismo método, que observé en mi Obra El Hombre guiado por la razon, *vereis en esta obrita, que aquí os presento. Y si en la primera sirvió la razon de guia á el hombre respecto de los deberes y costumbres, lo es aquí respecto á lo que debe hacer, y omitir para vivir sano y largamente. El deseo de aprovecharos me induxo entónces á dar á luz la primera, y el mismo ardiente anhelo me*

* 2

anima ahora á ofreceros la presente. Me queda pues la esperanza de que con igual agradecimiento recibireis este mi nuevo trabajo. Vivid sanos, y larga vida.

PREFACIO.

Nunca es demasiada la abundancia de aquellos libros, que tienen por objeto dar á conocer el método de dirigir bien, mejorar y conservar al hombre; y siempre es cierto y seguro el fruto que se saca de su lectura. Bien es verdad que atendida la multitud de Autores, que en lo antiguo y al presente han escrito sobre estas materias, solo se pueden decir muy pocas cosas, y aun tal vez ningunas, que del todo sean nuevas y desconocidas. Y por lo que respeta al arte de la salud humana, si tomamos en la mano las Obras del gran padre de la Medicina *Hipócrates*, y los libros de todos los que vinieron despues, veremos que *Galeno* con las luces de aquel, y todos los demas que siguieron las huellas de estas dos grandes lumbreras, extendieron y compusieron sus Obras con solo añadirles poco ó nada de caudal propio: mas con todo eso siempre serán estimados como lo merecen los escritos de los moder-

dernos, y siempre se leerán con provecho, porque sirven para aclarar mas y mas lo bueno que nos dexaron aquellos primeros maestros, y para establecer un objeto el mas importante de todos, qual es la salud, fundamento y basa de todas las demas ventajas humanas. Debe importar muy poco, que los conocimientos y preceptos que ellos dan, sean de antigua ó moderna data, con tal que sean verdaderos, útiles y claros. Quanto puede desearse sobre esta materia es cabalmente, que los libros mirados á buena luz esten escritos con método sólido, y con tal claridad; que puedan ser provechosos á toda clase de personas. Esto es lo que me he propuesto hacer para no disgustar á los doctos, y para lograr tambien que me entiendan los ignorantes.

Tampoco me repruebe ninguno, que yo emprenda tratar una materia, que á primera vista parece distante de mi profesion; pues todo hombre tiene derecho de hacer este estudio, y aun debe hacerlo. *Es cosa vergonzosa á*

un

un hombre que ha llegado á cierta edad, solia decir el Emperador Tiberio, *alargar el brazo á un Médico para que le tome el pulso.* Concedo que es demasiado decir; porque los Médicos son necesarios, y en los casos dudosos y quando es menester, se les debe consultar, y siempre es bueno el sujetarse á sus consejos: y aun por eso los mismos Médicos en sus graves enfermedades no pueden fiarse de su saber, y deben ponerse en manos de otros Médicos. Pero tampoco puede negarse que cada qual deberia á lo ménos tener práctica de su propio pulso, y entender las variaciones de él, estudiar su temperamento, y saber lo que le aprovecha, y lo que le daña. Y á decir verdad, ¿á uno que sea hombre, no deberan salirle los colores á la cara al verse á cada momento precisado á recurrir al Médico, y enfadarlo para saber si las pulsaciones de su arteria son prestas ó tardas, si estos ó aquellos alimentos son provechosos y dicen bien con su temperamento, si le es ne-

ce-

cesaria la dieta, si debe estar en quietud, ó en exercicio, y cosas semejantes? ¿De qué aprovecha, dice *Plutarco* en su elegante diálogo sobre la conservacion de la salud, emplear tanto estudio en la geometría, en la música, dialéctica &c., y hallarse despues en una profunda ignorancia sobre lo que mira á la salud de su mismo cuerpo? El estudio de la Philosophia moral para regular bien las acciones humanas, y el de la Medicina para la propia conservacion son absolutamente los mas importantes, é indispensables al hombre; y necesariamente debe darse la mano lo uno á lo otro, y recíprocamente aprovecharse. Pues como el alma está ligada al cuerpo, al que debe regir, y gobernar, y la parte phisica tiene sobre la misma alma no poca ni pequeña influencia, de modo que como observó, y demostró *Galeno*, del temperamento del cuerpo dependen en parte las costumbres (*a*), por aquí se ve,

(*a*) Sobre este punto escribió *Galeno* un

ve, y se deduce la estrecha union y la mutua dependencia de estos dos estudios, y quanto aprovecha el estudio de la Medicina al estudio de la Philosophia moral, y este á aquel. De aquí es que ninguno será jamas buen Philósopho moral, si no es al mismo tiempo un buen Médico de sí mismo, y *vice-versa.* Por lo qual ninguno que sea justo apreciador de las cosas, puede tener la temeridad de condenarme, si despues de haber dado al público un tratado de Philosophia moral, añado ahora, como por complemento de la Obra, este del Arte de la sanidad.

Hubo otros, que no siendo Médicos de profesion, escribieron sin embargo sobre este género de Medicina. Ademas del mencionado *Plutarco*, el gran Canciller *Bacon de Verulamio*, el famoso *Luis Cornaro*, el doctísimo *Leonardo Lessio* de la Compañía de Je-

libro: *quod mores animi temperamento corporis obsequantur*; y se halla en el tom. v. de la edicion de Paris.

Jesus, el Caballero *Tomas Elyoth* tan célebre en tiempo de Enrique VIII., *Guillermo Vaugham*, y otros muchos dieron con universal provecho y utilidad buenas reglas, y útiles instrucciones para la conservacion de la sanidad. Luego podia yo del mismo modo disponerme á esta empresa sin que *Glaugo* me lo imputase á delito (*a*).

Añado, que la necesidad fué en primer lugar la que me conduxo á hacer este estudio. La suma debilidad y flaqueza de mi temperamento juntamente con ser yo muy delgado y enxuto, por lo que se creia que vendria á parar en hético, los terribles dolores có-

(*a*) *Plutarco* en el bello principio de su Diálogo citado se queja de un tal *Glaugo* Médico, porque llevaba á mal, que un Philósopho se metiese á hablar del modo de vivir sano: *Ac tum quoque adversum nobis ferat eminus vociferans nos, qui egressi essemus de salubri vitae ratione disputare, confundendis artium finibus facinus neque parvum, neque aequum commisisse, distinctaque esse inquiens philosophica à Medicis, perinde ac si de limitibus Phrygum, et Mysorum statuendis ageretur.*

cólicos que de quando en quando y casi todos los dias me atormentaban, las penosísimas afecciones nerviosas, las fiebres agudas de que freqüentemente era acometido y abatido, hacian creer á todos, y yo tambien me lo temia, que no podria llegar á treinta años. Las varias atenciones á que ya por genio, ya para no sentir tanto las dolencias, y ya por razon del Instituto me veia obligado á dedicarme, acrecentaban la catástrofe de mis enfermedades, y una suma sensibilidad de ánimo en las tristes y acerbas aventuras, que en verdad eran sobradas, acababa de abatirme, y dar conmigo en tierra. Los remedios, y los medicamentos que me iban sugiriendo y aplicando, léjos de aprovecharme, mas bien servian para arruinar mi complexîon. En conflicto tan lastimoso de males, y de remedios inútiles, ineficaces y aun dañosos viví algunos años mas, pareciéndome siempre que tenia la muerte al lado. Pero como sabia yo muy bien, que debia haber reglas seguras de sanidad,

dad, las busqué con todo anhelo en los aphorismos de *Hipócrates*, en los libros de *Galeno de sanit. tuend.*, en *Plutarco* en el Diálogo *de tuenda sanitate*, y en otros excelentes Autores; y me sometí por mí mismo al mas exâcto y escrupuloso régimen de vida. Sacaba algun provecho; mas la demasiada sensibilidad de mi ánimo no me dexaba medrar mucho en la salud. Apliquéme pues al estudio de la Philosophia moral, me detuve en componer un tratado, y todos los dias meditaba sobre él. De esta logré la necesaria tranquilidad y fortaleza de ánimo, sin la qual en vano se espera curar de los males, y gozar salud. Por tanto con el favor del estudio de la Philosophia moral, las reglas de la sanidad produxeron el deseado efecto, y del todo quedó trocado mi temperamento, de suerte que ya voy corriendo el noveno lustro de mi edad, aun en medio de gravísimas fatigas; y aunque no pueda jactarme de una grande robustez, porque qualquier mínimo descon-

cier-

cierto en las cosas no naturales (*a*) me debilita, y me enferma, con todo eso me hallo mas robusto y vigoroso, y mucho mas jovial que lo fuí en la edad de veinte años. Por lo qual habiendo yo conocido y experimentado las singulares ventajas de estos dos importantísimos estudios, los propongo á todos como medios seguros para gozar la tranquilidad del ánimo, y la sanidad del cuerpo. Ya hace algun tiempo que salió de la prensa mi *Hombre guiado por la razon*, Obra dividida en tres partes, que forman tres tomos pequeños (*b*): ahora sale mi *Arte de vivir sano y largamente*; y espero que de la

(*a*) En la nota 2. del §. 3. se explican las cosas no naturales, y por qué se llaman así.

(*b*) Con esta ocasion protesto mi justo reconocimiento al Autor del Diario literario de Módena, á los célebres escritores de los Opúsculos interesantes de las ciencias y de las artes que se imprimen en Milan, y á otros muchos dignísimos Autores de Diccionarios enciclopédicos, de Ephemerides, y de Diarios literarios que en la analisi que han hecho de esta Obra, han tenido á bien el ensalzarla con particulares elogios.

la una y de la otra me quedareis obligados.

Mas no espereis, que tratando aquí del modo de conservar la salud, y de tener una vida larga, intente proponeros algunos polvos, ó algun *Elixîr* preparado para precaver y curar todas las enfermedades, y para prolongar los dias de la vida. Por mí digo con toda franqueza; que este portentoso remedio bueno para todos los males, y prolongador de la vida, hasta ahora no se ha encontrado, y tal vez no se encontrará jamas; y que todos aquellos, que se jactan de inventores de semejante *panacéa* ó remedio universal, no merecen ser llamados con otro nombre que con el de charlatanes. Sé que corren muchos polvos, y el *Elixîr de larga vida*, y que muchos, si dan crédito á sus Panegiristas, sacan grandes provechos; mas se sabe igualmente que la esperanza, que nunca discurre, induxo á muchísimos á usarlos, y que á los unos les fueron inútiles, y fatales á otros. Por lo qual en general án-

ántes de resolverse alguno á hacer uso de semejantes remedios universales, ó de los decantados específicos para muchas enfermedades, y para una constante sanidad, debe consultar muy bien con un sabio, docto y bien práctico Médico, y sobre el qual no pueda ocurrir la duda de que quiera hacer las experiencias en la vida de otro.

La charlataneria en todos tiempos ha prometido, y promulgado remedios universales, y específicos infalibles para exterminar todas las dolencias, y conducir á una muy larga vida, y en todo tiempo, y muchas veces lo que es peor, ha quedado burlada, con daño de los que los practicaron.

Desde los tiempos de *Homero* era decantado el *Nepentes* (*a*), como remedio excelente para todas las enfermedades, y con especialidad para confortar el corazon, infundir en él una suma alegría, y desterrar todas las melancolías.

Glo-

(*a*) *Homero Odyss. lib.* IV.

Gloriábase de haber encontrado una admirable composicion de muchísimos ingredientes eficacísima para curar todas las enfermedades, *Attuario* el último de los Médicos Griegos, el qual fué el primero en autorizar entre el comun de los hombres la ridícula opinion de las *panacéas* ó remedios universales (*a*).

Tambien *Plinio* ensalzaba cierta panacéa, como que tenia una particular experimentada virtud contra qualquiera suerte de males; y la misma maravillosa propiedad decia que tenia una planta llamada *Dodecatheon* semejante á la lechuga (*b*).

El docto Monge *Bacon* se dexó preocupar en favor de una receta enigmática de *Pedro Maharám*, la que se fatigó en explicar en su célebre Obra dedicada á Clemente IV.

Tampoco estuvo exênto de la preocupacion de las panacéas el gran *Ba-*

(*a*) *Method. medend. lib. v. cap. 6.*
(*b*) *Lib. xxv. cap. 5.*

Bacon de Verulamio, el qual philosophando sobre las causas generales de la muerte, cree poder alargar la vida con hacer uso en la vejez de opiatas para engrosar los humores sutiles, y del nitro para moderar el calor (*a*); pero con justa razon condenan en esto á *Bacon* los Médicos; porque este su remedio apresura la muerte á grandes pasos á los pobres viejos, por quanto menoscabándose siempre mas en ellos el vigor y calor natural, no podrá ménos de serles funesto el uso del opio, que debilita en extremo los nervios, y el uso del nitro que los resfria demasiado. Ménos ridículo, aunque mas peligroso es el otro método, que les propone para rejovenecerse con hacer mudar cada dos años toda la masa de los humores: el qual método, fué despues adoptado, y reformado por el siempre célebre *Boerhaave* (*b*); mas yo creo que no ha tenido sequaces.

Pero no acabaria jamas, si yo inten-

(*a*) *Hist. vit. et mort. p.* 2.
(*b*) *Institut. medic. num.* 1059.

tentara sacar aquí á plaza todas las píldoras, polvos, medicamentos, unturas y métodos, que para precaver ó sanar las enfermedades, ó para volver á dar vigor á las complexîones achacosas, y para alargar los límites de la vida humana, hubo en diferentes tiempos, inventados y propuestos ó con pocos sucesos felices, ó con daño de los vivientes. Solo me contento con traer á la memoria lo que poco mas hace de un siglo hizo tanto ruido en el mundo, pero que por las funestas experiencias que le siguieron, fué tambien abandonado bien pronto, y aun prohibido con solemne edicto en Roma y en Paris, qual fué aquello de hacer pasar ó introducir en un cuerpo viejo, ó de desesperada salud la sangre de un animal jóven y sano, para remozar al primero, ó para reducir al segundo á el estado de perfecta curacion (*a*). Concluyamos de aquí, que para alejar las enfermedades, y para vivir y alargar la

(*a*) De esta trasfusion se leen algunos maravillosos efectos en las *Transacciones Philosóphi-*

la vida lo posible, no puede practicarse otro medio mas seguro que la cordura de costumbres, y un exâcto y diligente régimen de vida, y la puntual observancia de aquellas reglas, que la razon y la experiencia hacen indubitables y ciertas. *Valetudo sustentatur*, decia Ciceron, *notitia sui corporis, et observatione, quae res prodesse soleant, aut obesse, et continentia in victu omni, atque cultu corporis tuendi gratia, et praetermittendis voluptatibus, postremo arte eorum, quorum ad scientiam haec pertinent* (a).

Así y no de otra manera eran mas vigorosos y mas sanos los antiguos, é igualmente su vida mas larga. Y si los sucesores no se hubieran apartado de su sabio régimen, no se hubiera seguramente acortado tanto la edad de

cas de la Real Sociedad de Londres, y en *Merklin, de ortu et occasu transfus. sanguin.* Por lo qual hubiera sido conveniente, que no se hubiera abandonado tan pronto este método, y que en los casos desesperados se siguiesen las experiencias. Pero tal vez estas nuevas y arriesgadas tentativas quedan reservadas á otra edad.

(a) *Offic. lib. II. cap.* 24.

de los hombres, ni contraido el casi inmenso número de enfermedades, que no exîstiendo ántes, y aun ignorando sus nombres, afligen al presente á la miserable humanidad. De estos tan funestos progresos de males, y del perceptible decaimiento de la vida ocasionada por la destemplanza, por la incontinencia, soberbia y avaricia, se lamentaba con razon *Tomas Philólogo* de Ravena en aquella su célebre Obrita, dedicada á *Julio III.* (*a*). Era ántes, dice él, un gustoso espectáculo ver pasear por las calles de Venecia alegres y contentos á muchísimos Senadores que pasaban de cien años, quando ahora no se ve uno solo, que á lo ménos sea nonagenario. ¿Mas de donde procede esto, sino cabalmente de la opuesta y extraña manera de vivir? Por lo qual en vano se intenta echar la culpa de este acortamiento de vida á la naturaleza, la qual dicen estar de tal manera fabricada, que de mano en mano, ó de unos á otros, como

(*a*) *De vita ultrà* 120 *annos protrahenda.*

mo se va propagando, deba ir perdiendo sus fuerzas, debilitarse y venir á ménos. No, no es así, ni absolutamente puede ser esta la desdichada causa de la diminucion de nuestra edad. Esta es una escusa maliciosa, y una indigna invencion de hombres viciosos, los quales para vivir á su antojo culpan á la inocente naturaleza de aquellos daños, de que ellos mismos son autores. Esta naturaleza en el modo de obrar respecto á la vegetacion es la misma que en las plantas, y en otros géneros de vivientes. Luego si la culpa de este achaque la tuviera la naturaleza, así como se ve acortada la vida en los hombres, así tambien la veriamos en todos los vegetales, y en todos los animales. Mas enseñados por la historia natural vemos, que los mismos años que vivian desde el principio las diferentes especies de plantas y de vivientes, se cuentan generalmente todavía al presente sin la menor diminucion. Luego el menoscabo de edad en la especie humana no es vicio de la naturaleza, sino causado solamente por los

des-

desordenes de los hombres. Acúdase por tanto al remedio de estos desordenes: tómese de nuevo el sencillo modo antiguo de vivir; y así como ántes la vida era mas sana, mas robusta y mas larga, tambien lo será ahora, y mas feliz la humana generacion. Y por qué no, si tenemos continuamente á nuestra vista exemplos de muchas personas, las quales imitando la manera de vivir de los Antiguos lograron igualmente la sanidad, y la larga vida en herencia bien merecida? En efecto vemos que muchos pueblos de Suecia, Dinamarca, Noruega, Alemania y Suiza, y aun entre nosotros los habitantes de muchos montes, que se acercan mas al sencillo sustento, y á las costumbres ingenuas de los Antiguos son tambien mas fuertes y robustos, é igualmente es mas larga su vida. En la Suecia particularmente no es maravilla ver hombres viejos que pasan de cien años, tan lozanos todavía y tan joviales, que no sienten las penosas incomodidades de la edad senil. Y en la historia de las Indias Occidentales tenemos, que los ha-

bi-

bitantes del Brasil ántes del comercio y trato con los Europeos, por quanto no se alimentaban sino con comidas sencillas y frugales, contentándose con solos lacticinios y vegetables, y con agua sola para apagar la sed, vivian comunmente ciento y veinte años; mas por haber abrazado despues los usos y costumbres, y el sustento de aquellos, se han acortado mucho la vida. El Señor Obispo de *Bergen* en su historia natural de Noruega (Part. II. cap. 9. sess. 8.) asegura que en el año de 1733. danzaron á presencia del Rey de Dinamarca *Cristiano* IV. ocho personas casadas, cuyos años de todos juntos pasaban de ocho siglos, y que ninguno de aquellos esposos tenia ménos de un siglo. No hace muchos meses que leí en los papeles públicos de Lugano de un Obispo Armenio que murió el año pasado de la edad de 131 años en Pietri-Kow, ciudad famosa de la Polonia mayor en el Palatinado de Siradia. Y no hay aquí para decirlo así, ciudad, tierra ó aldea que no pueda contar de alguno de sus habitantes, si pone alguna

na atencion, y usa de la economía mas sencilla, ó que sea felizmente mas allá del centenario, ó que se aleja poco de él.

Por tanto vosotros, amantísimos Lectores, que deseais vivir sanos y largamente (y vuestro intento es honestísimo, y agradan al cielo vuestros votos, como de corazon os lo deseo) para lograr el feliz propósito en razon de vuestra complexîon ó robusta, ó ménos fuerte ó endeble (*a*), juntad al régimen moral de la vida, que os pone delante, y os demuestra mi Obra *El Hombre guiado por la razon*, la exâcta observancia de las reglas de sanidad que baxo la fiel guia de la razon misma, y de la infalible experiencia voy á descubrir con general provecho nuestro.

(*a*) He dicho en razon de la ménos fuerte, ó endeble complexîon; porque como reflexîona excelentemente *Galeno*, hay algunos que tienen la desgracia de sacar en su nacimiento una tan miserable y tan mal parada constitucion que aunque se les pusiese al cuidado mas atento del mismo *Esculapio*, no seria posible hacer que llegasen á la edad de sesenta años. *De sanit. tuend. lib.* 1. *cap.* 12.

EL

EL ARTE
DE VIVIR SANO,
Y LARGAMENTE.

§. 1.

En la segunda parte de mi *Hombre guiado por la razon* demostré la obligacion de la propia conservacion y la extension de esta obligacion en todas las ocasiones, y en todas las críticas circunstancias de la vida. Pero si yo debo conservarme; y si deseo adquirir para esto la ciencia de lo que aprovecha ó daña á mi cuerpo, es necesario que pase la razon á enseñarme el Arte de conservarme sano, y de vivir largamente.

§. 2.

Es verdad, que estando mi vida en manos de aquel, que me la dió gracio-

ciosamente, no puedo añadir ni un solo instante á los dias que me están determinados, y que sin embargo de mis mas solícitas precauciones un accidente improviso, ó una irremediable enfermedad, puede desconcertar esta mi fragil máquina, y privarme de la vida (*a*); pero asimismo es tambien ver-

(*a*) Por esto *Enrique de Rantzaw*, Caballero Dinamarqués en su tratado: *de conservanda valetudine in privatum liberorum suorum usum*, el primero y mas importante precepto que da para la conservacion, es implorarla incesantemente del cielo; porque aunque tengan, dice él, sus influencias los Astros, son mas eficaces las devotas oraciones:

Astra valent aliquid, plus pia vota valent.

Pero los votos, que á este fin se dirigen al Altísimo, no deben ir separados de nuestros mas atentos anhelos por indagar lo que puede aprovechar y mejorar la salud, y evitar lo que puede deteriorarla. De otra manera esto sería imitar á aquellos locos Athenienses, de quienes justamente se burló y mofó *Diogenes*, los quales sacrificaban á los Dioses por su salud, y al mismo tiempo lo echaban todo á perder con entregarse á las disoluciones, y á las comilonas.

verdad, que no debo por esto omitir los medios oportunos y las causas segundas, que el mismo Dios dexó para mi conservacion. Asentado esto, voy con la guia de la razon, que es la directora, á enseñar el Arte de vivir sano y largamente.

§. 3.

Exâmino atentamente la economía de la vida animal, y hallo que la salud es perfecta, quando estando bien equilibrados los fluidos y los sólidos componentes, se hacen con regularidad, con facilidad y sin sentir ninguna incomodidad todas las funciones necesarias. El estudio pues del hombre para vivir sano, debe ser este: mantener y procurar la perfecta harmonía y el suave equilibrio de su máquina, sin que suceda desconcierto en ella, y quitando qualquiera causa de alteracion (*a*). La razon

(*a*) Por la palabra *Equilibrio* entiendo, aquella constante harmonía y arreglada conspi-

zon me dicta tres fuentes principales, de las quales, como de verdaderas causas, se deriva ó el próspero ó el adverso efecto, y son: el ánimo, el ayre ó el clima, y el alimento (*a*). Comencemos por el primero.

EL

racion de los movimientos, que se hacen por los sólidos y por los líquidos que componen el cuerpo; bien que tomada en su riguroso sentido viene á significar cesacion de movimiento.

(*a*) Los Médicos cuentan seis cosas, que á *Galeno* le place llamar no naturales, no porque verdaderamente sean tales, sino porque no son de la substancia del cuerpo humano. *Sex sunt res*, así habla con *Galeno* *Edmundo Hollings* en su tratado de la salud de los Literatos, *quae in omni vita aut prodesse solent, aut obesse: nempe aër, cibus, ac potus, somnus & vigilia, motus & quies, excernenda, ac retinenda, & animi accidentia.* Yo me he propuesto discurrir principalmente sobre las tres mencionadas, porque las otras dependen de estas, y tambien porque tratando de las primeras, no omito el dar oportunamente ó en el discurso de la Obra, ó en las Notas las reglas para las segundas.

EL ÁNIMO.

§. 4.

En primer lugar es tal la union del espíritu con el cuerpo, y asimismo son tan harmoniosas sus operaciones, que así como las impresiones que se hacen en el cuerpo pasan á producir las sensaciones y las pasiones en el ánimo; así los pensamientos y las pasiones de este son propios y poderosos para reanimar, ó para desconcertar y disolver la máquina.

§. 5.

Sin la paz interior y la tranquilidad del espíritu es imposible vivir sano; pues habiendo turbacion del ánimo, esta desconcierta los espíritus animales, impide la buena digestion y la chîlificacion ú operacion por la que hace el chîlo la naturaleza, convierte los manjares en humores dañosos, agita sobradamente la sangre, y la infla-

ma,

ma, ó por el contrario retarda sobradamente su curso, altera la complexîon, y por consiguiente acarrea estancos, obstrucciones, alteraciones, enfermedades y males tantas veces irreparables (*a*).

El

(*a*) Para conservar, y aun para recobrar la sanidad no ha habido jamas Médico alguno, que no haya prescrito aquella Panacéa universal, esto es, la alegría del espíritu, y el gozo interior del corazon. *Animo hilari, ac tranquillo esto: quia hoc optimum longae vitae, & sanitatis praesidium.* Precepto de *Hoffman* diss. 3. dec. 2. Pero muy pocos entre ellos han dado los medios para conservarla, ó lograrla. *Andrés Boord* en su compendioso regimen para la sanidad, que compuso en Mompellér en el año de 1643, y dedicó al Señor Duque de *Norfolck*, insistiendo como todos insisten en la necesidad de la tranquilidad del espíritu, y reflexîonando que esta se quita y pierde muchísimas veces á causa de los gastos que se hacen incautamente, y de las deudas que se contrahen, se extiende en recomendar una prudente economía doméstica, como medio seguro para evitar las agitaciones del ánimo. No hay duda que á muchos podrá ser de singular provecho este precepto para ahorrarse de los afanes y molestias. Pero por quanto la paz del corazon puede ser arrebatada por otras muchísimas causas, de aquí es, que se necesita

§. 6.

El odio, la envidia, la tristeza y melancolía son un veneno sutíl, que insen-

que cada qual exâmine por sí mismo la verdadera causa de su tormento, y acuda, si puede, al remedio; y no pudiendo, acuerdese, que

Levius fit patientia,
Quidquid corrigere est nefas. Horat.

Para mantener la tranquilidad, ó para hacer que los desastres y los infortunios no opriman el espíritu, propongo á cada qual como medio eficacísimo el estudio de la philosophia moral. Este deberá ser el estudio mas querido, y mas deleytoso á todo hombre. Y sería bueno, que cada uno se aplicase á formar por sí mismo un plan de esta noble ciencia, y leyese despues todos los dias un buen pedazo, y no pudiendo, ó no teniendo lugar ó capacidad para componerlo, se proveyese á lo ménos de alguno para dedicarse diariamente por una media hora á la leccion y á la meditacion. ¡O que gran provecho sacaria para la felicidad de sus dias! Espero, que me estareis agradecidos por mi *Hombre guiado por la razon*, siendo tal el método con que está escrito, que vosotros mismos que leeis, vais insensiblemente formando una sana consoladora philosophia, y os abre un dilatadísimo campo para bien fáciles, abundantes y útiles meditaciones.

sensiblemente mata. La grande aflicion, y la congoja y pena ataca á los pulmones, restriñe y aprieta el corazon y las arterias, y hace que corra la sangre lentamente por los dos sistemas arterioso y venoso: daña á la digestion: espesa y altera la bilis: impide las secreciones necesarias: ahuyenta el sueño: quita la gana de comer, y convierte el manjar en ponzoñoso humor: debilita la natural elasticidad de los nervios y de los músculos, porque no son igualmente bañados de los espíritus animales; por lo qual todo se resiente, y se desconcierta el cuerpo: de aquí las obstrucciones, los escirros, los cálculos ó piedras biliarias, la ictericia, la hidropesía, la hipocondría, las enfermedades soporosas, las fiebres lentas, la hetica, la consumpcion, y finalmente la muerte. No debo pues dar lugar á una afeccion y pasion tan nociva. Es verdad, que no podemos ser del todo insensibles á las desgracias; mas tambien es verdad, que debo acostumbrarme á sufrirlas sin una demasiada

siada é inútil perturbacion (a). Y por tanto nunca será excesivo mi dolor, si fuere regulado por la razon.

§. 7.

Esta cabalmente me sugiere que para la tristeza no hay remedio mas oportuno, y mejor específico que la recreacion inocente. ¿ Pero como podré alegrarme, si mi corazon está ya de antemano ocupado por la negra tristeza? Esto parece imposible. Pero la directora razon me hace ver que no hay en ello ninguna imposibilidad: pues aunque las recreaciones en todo el lleno de mis aflicciones no parezcan absolutamente gustosas, poco á poco se va debilitando el sentimiento del dolor, se disipan los vapores malignos, se calma y se desa-

(a) Véase el *Hombre guiado por la razon* Parte II. §. 143., donde la razon subministra motivos de fortaleza en las adversidades, y en los desastres; y toda la Parte III., que forma al hombre para vivir en la sociedad, está dirigida á prevenir los males de suerte que no acaezcan, ó á minorarlos, y á sufrirlos con constancia todas las veces que nos sorprendan.

sata la bilis alterada, se aquieta el humor hipocondriaco; y despues á esto sucede la tranquilidad, y vuelve insensiblemente el equilibrio por medio de aquellas recreaciones inocentes, que ántes me hacia desabridas el dolor. No se requiere pues otra cosa, sino ponerme en manos de la razon, para que me dirija ya en la eleccion, ya en el uso (*a*). Pero en lo intenso de las aflicciones dirá alguno no puedo determinarme por mí mismo á la diversion, y al entretenimiento; pues busquense amigos caritativos, é ingeniosos, los quales sabiendo alejar de mí la idea de lo que me aflige, me distraeran para no tener fixos los pensamientos que me atormentan, y me aliviarán.

§. 8.

Si la tristeza es dañosa, tambien es muchísimas veces fatal un gozo excesi-

(*a*) En el lugar citado al §. 137. en donde la razon sirve de guia ya para la eleccion, ya para el uso de las diversiones, que debe tomar el hombre para conservarse.

cesivo y repentino; y si aquella mata lentamente (§. 6.), puede este en un solo instante privarme de la vida (*a*): ya

(*a*) Las mas veces mata lentamente la tristeza, pero quando es superior á todas las fuerzas del mísero paciente, tambien de repente le priva de la vida. Volviendo *Adrasto* victorioso del sitio de Thebas, murió al oir la muerte de su hijo *Egialéo*. *Eduardo III.* pasó en un momento de esta vida al oir la del Príncipe su hijo *Neréo*. La misma suerte funesta encontró *Julia* hija de *Cesar* al oir la muerte de su esposo *Pompeyo*; y murió al oir la del Emperador *Philippo* la Emperatriz *Irene* su consorte. No hace mucho tiempo que vió Londres á un personage distinguido caer muerto á los pies del desgraciado hermano, en el acto en que iba á abrazarlo.

No por sola la muerte de las personas amadas, sino por un contratiempo que se atravesó á los ambiciosos designios, fueron muchos agitados ó de tal exceso de cólera, ó asaltados de tal pena y afliccion, que quedaron muertos ó en aquel instante, ó poco despues. Arrebatado *Nerva* de furor contra *Régulo* uno de sus Oficiales, y el Emperador *Valentiniano* contra los Sármatas, que habian hecho una incursion en la Ilyria, y *Venceslao* Rey de Bohemia en el exceso de su ira, murieron de repente por un ataque de sangre.

Alfonso Pinzon, cuya soberbia le conduxo á intentar adelantarse á *Colon*, y presentarse el primero en la Corte al volver de su expedi-

ya porque la naturaleza está mas acostumbrada á las penas que á los placeres; ya porque hay la diferencia, que en

cion de la América, porque se le negó entrar sin su Xefe, se murió de congoja. Tambien el Capitan *Munh*, primer navegante hasta los últimos confines de la Bahía de Hudson, disgustado por el modo con que lo trató el Rey de Dinamarca en el acto en que se despedia de él para embarcarse de nuevo, quedó oprimido del dolor y sentimiento, de suerte que espiró poco despues. Son muchos los exemplos antiguos y modernos de esta naturaleza; y tambien son bastantemente freqüentes los mártires, y las víctimas de una inesperada y excesiva alegría. *Philippides y Sofocles* con los muchos aplausos que oian dar, el primero á una nueva comedia suya, y el segundo á una tragedia suya tambien nueva, espiraron en un instante oprimidos del excesivo júbilo. Vió *Diagoras* á sus tres hijos, que vencedores en los juegos Olympicos le presentaban las coronas que habian ganado: no pudo resistir al gran gozo que le sorprendió, y así cerró para siempre los ojos á la luz; por no hablar de aquella muger Spartana, que cayó muerta al encontrar á su hijo no solamente vivo, sino victorioso al que creia difunto. *Valerio Máxîmo*, *Plinio hist. nat. lib.* 7. *cap.* 53., y *Aulo Gelio noct. attic. lib.* 3 *cap.* 15. refieren otros muchísimos exemplos de personas, que quedaron víctimas de fuertes y violentas pasiones. Y sin recurrir á los antiguos vemos sucum-

en el dolor se restriñe y aprieta el corazon, y recibe y envia ménos copia de sangre; y en la alegría extraordinaria y repentina se dilata enormemente, y retardando la sístole sucede por necesidad la sufocacion, y la muerte. Luego si el placer debe moderar y templar la tristeza (§. 7.), debe tambien la reflexîon refrenar la demasiada alegría, de suerte que ni por la una, ni

bir á muchos entre nosotros ó por la ambicion burlada, y humillada vanidad, ó por el arrebato de ira, ó por el exceso de dolor, ó de alegría.

Me ha parecido referir aquí estos exemplos, para que considerando las fatales conseqüencias que pueden tener las noticias ó muy funestas ó muy alegres, se use de la mayor industria en traerlas y darlas, y nos dispongamos nosotros mismos á recibirlas, como necesarias conseqüencias de la miseria humana, á las que hace ménos sensibles una prudente prevision. Y por esto se conoce mas bien el gran provecho que redunda del estudio de la philosophia moral. Mas para que esta produzca los benéficos y deseados efectos, es menester digerirla bien, y convertirsela, para decirlo así, en xugo y sangre; lo qual no se puede alcanzar sin una diaria leccion y meditacion.

ni por la otra venga á alterarse el equilibrio de mi máquina.

§. 9.

Por el sentimiento del dolor, y del placer excita el amor de mí mismo las pasiones en el alma (*a*), y estas mismas pasiones ó satisfechas, ó contrariadas causan en el alma ó pena, ó gozo; y por este gozo, ó por esta pena sucede la alteracion en el cuerpo (§. 6.); y la alteracion del cuerpo vuelve á perjudicar al espíritu (*b*).

Lue-

(*a*) En la Part. II. del *Hombre guiado por la razon* al §. 131., y en los Capítulos III. IV. V. y VI. se explica el orígen, se hace la analisis de las pasiones, y se enseña el modo de regularlas bien.

(*b*) Se entiende quando las pasiones no están bien reguladas. Pues habiendo una moderada alegría, un amor virtuoso, la codicia de hacer bien, una santa ira oportuna contra el mal obrar, qualquiera de estas cosas mas bien realza el vigor de los nervios, electriza las fibras, acelera la circulacion de los humores, facilita la traspiracion, favorece la digestion, y por el buen uso de los afectos se mantiene el equilibrio entre las fuerzas del ánimo y del cuerpo, mejora la sanidad, y se prolonga la vida.

Luego debo tener siempre presente, y reflexîonar quanto la razon me ha dictado en la analisis y arreglo de mis pasiones, á fin de tener la tranquilidad, y la serenidad del espíritu indispensablemente necesaria á la salud del cuerpo, y á prolongar la vida (*a*).

§. 10.

Entre todas las pasiones quiza no hay

Añado finalmente que la dulce tranquilidad de las pasiones debe estar inseparable de nosotros, con especialidad en la mesa, y debe seguirnos al reposo: así como las inquietudes y desasosiegos impiden que la comida se convierta en buen chîlo, y que se restauren nuestras fuerzas. De aquí es, que si alguno se siente agitado de alguna violenta pasion en el momento en que vá á ponerse á comer, dilatelo, si ama su salud, dexando tiempo al cuerpo y al espíritu á que vuelvan á la calma, y á que recobren su primera harmonía. Pero para equilibrar las pasiones no hay otro medio, que el estudio incesante de la philosophia moral, que es como decir de la Religion.

(*a*) De lo qual siempre se deduce la utilidad y la necesidad del estudio de la philosophia moral aun para vivir sanos y largamente, como arriba llevo dicho, y poco hace apunté.

hay ninguna mas violenta para alterar el equilibrio del alma y del cuerpo, para precipitar la salud, y disminuir y hacer infelices los dias de la vida, como la pasion de la venus ó del deleyte carnal (*a*). Una planta aunque organizada de tal modo que pueda contar un siglo y aun mas de vida, no obstante si quiero con el arte hacer que lleve fruto ántes del tiempo, y mas del que debe, tal vez lograré el intento; pero por quanto se violenta con ésto la naturaleza, y por el movimiento interior, que se induce, sucede ántes de tiempo la desubstanciacion, tambien perece ántes de tiempo. Es bien clara la conseqüencia, que debo deducir de aquí en provecho mio para el prudente arreglo de esta pasion (*b*).

§. II.

(*a*) Véase el *Hombre guiado por la razon* Part. II. §. 135. donde se demuestran las perniciosas conseqüencias de esta pasion.

(*b*) La incontinencia es la peste de la humanidad; y es indecible el daño que acarrea tambien en lo fisico un solo pecado de *Ona*. Yo

§. II.

El deseo innato de saber, ó la pasion de la gloria causa la aficion á las letras, á las bellas artes y á las ciencias,

quisiera, que todos los Directores de la juventud propusieran el leer y meditar el *Onanismo* del célebre *Tissot* á qualquiera que se conociere arrastrado de este vicio desolador, para alejarlos de los males á lo ménos por amor á su conservacion, sino quieren huirlo, como deberian, por solo el horror de la culpa No hablo de la exterminadora lue venerea ó mal gálico, fruto y castigo de la impureza, sabiendo todos los multiplicados y deplorables daños que causa. Solamente diré con el Apostol, que para la extincion de la luxuria solo debe servir el legítimo matrimonio; pero los casados pongan tambien algun freno á la imaginacion, y tengan presente el aforismo de *Hipócrates*, que todo exceso es contrario á la naturaleza, la debilita y quita las fuerzas. Y seguramente el exceso en este género enflaquece el estómago, diminuye no poco el calor natural, gasta los órganos, y afloxadas y cansadas las fibras no tienen ya fuerza para expeler por medio de la traspiracion los humores superfluos, y de aqui las indigestiones que atormentan, las freqüentes palpitaciones, los catarros, los flatos, la debilitacion y flaqueza de las fuerzas del ánimo, y la pérdida de la memoria.

cias, para cuyo logro es necesario el estudio y la aplicacion. Mas si esta es demasiada é intempestiva, produce en el cuerpo síntomas análogos á los que provienen de la turbacion, y de la afliccion del espíritu (§. 5.). Y no puede ménos de ser así; porque la fuerte aplicacion tiene al celebro en estado de tension y de violencia, el qual siempre será en razon de la intension de la aplicacion misma. Y pues los órganos no pueden persistir en accion sin fatiga, por tanto esta debe ser proporcionada á la fuerza de la accion del celebro, y á la continuacion é intension de la meditacion. Luego persistien-

Otra advertencia no ménos importante es, que el uso del matrimonio, por la mayor debilidad que ya se tiene en el estío, es mucho mas pernicioso á la salud en esta estacion, que en el invierno; y mucho mas á los viejos, que á los jóvenes. Y á los primeros, segun *Galeno*, un mínimo esfuerzo en esta especie no puede dexar de ser peligroso; y siempre es funesto al que tiene disposicion inflamatoria de pecho, pues se le acrecientan y acceleran las pésimas conseqüencias.

tiendo mas de lo debido en esta tension fatigosa, y reiterándose mucho mas los fuertes sacudimientos, que sufren las fibras por la abundancia de sangre, que en aquel tiempo corre al celebro, y creciendo mucho mas la dilatacion de los vasos, no podrán ménos de ser sumamente dolorosos y funestos los efectos, que de causas tan violentas se producirán en la tierna y delicada substancia medular. Luego de aquí debe nacer el gran calor, el recalentamiento, los terribles dolores, y las contracciones de nervios de la cabeza: de aquí el empobrecimiento de los espíritus vitales, de los que en la excesiva fatiga se causa necesariamente abundante expansion y pérdida; y de aquí finalmente las atormentadoras vigilias, la lesion de la memoria, el obscurecimiento y la confusion de las ideas, y la alteracion de todas las funciones del celebro.

Por aquí comprehendo como la larga tortura dada al espíritu con un estudio excesivamente laborioso, ó la no

interrumpida fixacion sobre un objeto pueda alterar de tal modo la fantasía y las facultades intelectuales, que suceda el letargo, el delirio, el frenesí, la manía, y otras cien mil enfermedades; y como tambien la grande abundancia de humores que influyen, pueda oprimir de tal suerte el celebro, y apretar de tal manera los nervios, que causen temblores, convulsiones, contracciones y accidentes epilépticos, ó apoplépticos.

§. 12.

Es tal la economía animal, que en todas las funciones del cuerpo se requiere el concurso y la accion de los nervios, y no hay funcion alguna en que estos no intervengan necesariamente. La anatomía me demuestra que los nervios tienen su orígen en el celebro, que es el sensorio comun ó el instrumento del sentir, y que de aquí se propagan en múltiplicados ramos por todos los miembros. Con que fatigado el celebro por la accion del alma, y empobrecido de los espíritus ani-

animales, é impedido, por su fuerte tension, de fôrmarlos de nuevo, deben resentirse todos los nervios, y desconcertarse toda la máquina, y debilitarse en gran manera por la falta y disposicion del humor nutricio nervioso. De aquí es que el estómago, el qual tiene comunicacion con el celebro por medio de muchos nervios sensibilísimos, es el primero en experimentar los funestos efectos de su tension. Y ved aquí las indigestiones, las crudezas, la inapetencia, las nauseas, los vomitos, la inaccion de todos los intestinos, la exâltacion de la bilis, el predominio del tétrico humor hipocondriaco, y el universal decaimiento de fuerzas.

De las alteraciones de las funciones del estómago y de los intestinos, y de la vehemente tension de los nervios proviene algunas veces el ser demasiado animada la accion del corazon, y el que este dé las pulsaciones con mas celeridad y freqüencia, y ved aquí pronto levantada una pequeña calentu-

ra

ra continua, destructora de las linfas nutritivas, la qual adelgazando siempre mas y mas los humores, degenera por último en una consumpcion y hética irreparable. Estos y otros infinitos males son las dolorosas conseqüencias del esfuerzo violento del espíritu, las quales serán mas ó ménos funestas, no solo en razon de lo intenso y continuado de la meditacion, sino tambien de mi complexîon mas ó ménos fuerte (*a*).

§. 13.

(*a*) *Ramazzini*, *Pujati*, *Tissòt sobre la salud de los Literatos*, y ántes de estos *Guillermo Gratarola*, Piamontés, que en el año de 1555. dió un tratado *de Litteratorum, qui Magistratum gerunt, conservanda valetudine*, *Hedmundo Hollyngs*, de quien tambien tenemos un libro impreso en el año de 1602. *de salubri Studiosorum victu: hoc est de Litteratorum omnium valetudine conservanda, vitaque diutissimè producenda*. *Plempio de Togatorum valetudine tuenda*, *Van-Swietten*, *Hoffman*, *Boerhaave*, y otros muchos nos refieren todas las mencionadas y otras mil enfermedades, como funestas conseqüencias de un estudio indiscreto y desmedido, y las comprueban con fatales exemplares de una infinidad de Literatos.

§. 13.

Si esto es así, luego no deberé aplicarme? La razon condena el exceso, y no absolutamente la aplicacion. Nace conmigo el deseo de saber; y es ley de naturaleza adornar de conocimientos mi entendimiento (*a*). Y así el temor de perjudicar á la salud no debe excitar la aversion al estudio (*b*). Pues

(*a*) Véase *el Hombre guiado por la razon Part.*II. cap. VII.

(*b*) El Señor Conde *Benvenuto de San Rafael*, Reformador de los estudios en esta Real Universidad de Turin, benemérito de la República Literaria por sus varias tan excelentes y aplaudidas Obras, en la que dió á luz al principio del año pasado de 1781. *de la conducta de los Literatos* desvanece con sólidas razones del ánimo de los Estudiosos el vano temor de perjudicar á la salud del cuerpo por causa del estudio y de las meditaciones científicas, y de aquí pasa con eloqüente brevedad á sugerir los medios hipocráticos para obviar los excesos de una fixacion demasiado larga, ó demasiado profunda. Pero el medio mas eficaz es la sabia conducta moral; porque la multitud de enfermedades y de acerbas muertes inmaturas, de que por fuerza se quiere culpar al estudio inocente, son muchísimas veces tristes efec-

Pues una aplicacion, que no sea excesiva, y hecha á proporcion de mi talento, de mi habilidad y de mi tem-
pe-

tos de viles y tumultuosas pasiones. Refiere el Señor *Tissot* en su *Ensayo sobre las enfermedades de las personas de distincion*, que uno de los mas célebres Profesores que tuvo la Alemania en este siglo pasado, murió de sentimiento y dolor por haber debido ceder á uno de sus Colegas. ¿Quantos Literatos arruinan su salud, y se acortan la vida mas por motivo de las obstinadas y ambiciosas rivalidades, de las rabiosísimas envidias y mal-intencionadas emulaciones, que por causa de su seria aplicacion? Seguramente no sería tan fatal á tantos la intension del espíritu, si al mismo tiempo tuvieran aquella sabia conducta, que tan acertadamente ya con el exemplo ya con su noble pluma demuestra el Señor Conde *de San Rafael*; y que provecho aun para su salud corporal no sacarian los Literatos, si todos tuviesen entre las manos, y atentamente meditasen esta su moderna Obra, y siguiesen los filosóficos y religiosos preceptos, que en ella da. Este anónimo y útil trabajo, y digno parto del felicísimo ingenio corre parejas con ciertas elegantísimas *Obrîtas relativas á la Religion, y sobre los errores corrientes*, y algunos bosquejos morales llenos de gracia poética, que no hace mucho tiempo dió á luz; pero no obstante la incomparable modestia de nuestro nobilísimo Autor, que busca el modo de ocultarse, se le conoce

peramento, en una conveniente postura de cuerpo, y en edad y horas oportunas léjos de dañar, ántes bien aprovecha muchísimo á la sanidad. Esta en efecto exîge el exercicio metódico de las partes orgánicas, de suerte que á las acciones de las unas suceden las acciones de las otras; y esta su mutua accion alternativa es la que mantiene el equilibrio de la máquina humana. Pues así como deben obrar los órganos, que sirven á las funciones animales, así no deben estar ociosos los que sirven á las facultades intelectuales; porque si es perjudicial la demasiado intensa y continua aplicacion, es tambien sumamente dañoso á la vida un ocio perezoso.

§. 14.

muy bien por la particular elegancia de su docto y robusto estilo creado por él á semejanza del de Plutarco, ya por su profunda y vasta erudicion, que tan juiciosa y oportunamente y sin ostentacion esparce en sus preciosos escritos, y ya por aquel suave y fuerte modo con que expresa los angélicos sentimientos de su cándido corazon.

§. 14.

En efecto observo á algunos hombres de ningun estudio, y de ninguna aplicacion, los quales no hacen mas funcion que la de vegetar; y los veo sumamente gordos, cargados de humores, y redundantes de pegajosas y viscosas materias, tardos en el movimiento, obesos, estupidos, materialazos, é incapaces de obrar; y despues de haber tan malamente vegetado, obstruidos los canales por sus densos humores, los priva de la vida un accidente apoplético, sin que de ellos se duela el mundo, porque con razon los reputa por troncos ambulantes, y pesos inútiles de la tierra. Por el contrario si la experiencia me manifiesta á algunos, que por su incesante aplicacion han debido experimentar las funestísimas conseqüencias que arriba hemos mencionado (§. 11. 12.), me hace tambien ver á otros innumerables, que enmedio de las gravísimas ocupaciones, y profundos y serios estudios llegaron

á

á una extrema decrepitud, conservando siempre el brio y la viveza de espíritu, y gozando igual robustez en el cuerpo (*a*).

§. 15.

(*a*) Tales fueron *Heródico* célebre Médico, que cumplió los cien años, y su discípulo *Hipócrates*, que vivió 104. *Demócrito*, que murió de 109. *Homero*, *Parmenides*, *Platon*, *Plutarco*, *Galeno*, y otros infinitos de la antigüedad, que ó pasaron, ó se acercaron al centenario. En los tiempos mas inmediatos á nosotros *Bacón Nicolas*, Canciller en tiempo de la Reyña *Isabel*, el Teólogo *Roberto Bacón*, otro *Bacón Rugero* Franciscano, y el gran Canciller *Francisco Bacón de Verulamio*, el célebre *Harvéo*, Médico de *Jacobo I.* y de *Cárlos I.* Reyes de Inglaterra, *Boyleau Juan Jacobo*, y su hermano *Nicolas* célebre Poéta, el Florentino *Galiléo Galiléi*, *Fontaine*, *Nicola*, *Boerhaave*, *Leibnitz*, *Locke*, *Newton*, *Fontenelle*, el Abad *Fleury*, y otros casi innumerables Literatos murieron muy viejos, sin haber dexado nunca sus estudios aun en su última decrepitud. Y debemos confesar lo que notó sabiamente en su sobredicha Obra el Señor Conde *de San Rafael*, que *la sanidad y la vida larga son tal vez mas freqüentes entre la gente de estudio, que en otras clases de ciudadanos*. Por lo qual los Estudiosos no se dexan amedrentar mucho de las amenazas, ni quieren abandonar sus estudios por el vano temor de arruinar su salud, y de acortarse los dias.

§. 15.

No debo maravillarme de esto; porque el estudio arreglado sirve para equilibrar las fuerzas del ánimo con las del cuerpo, el qual equilibrio es necesario á la salud, y á la prolongacion de la vida. Pues tiene á el hombre apartado del terrible tumulto de otras pasiones, que le van gastando. Ademas de esto los conocimientos adquiridos, los descubrimientos que hubiere hecho, las prendas intelectuales que son fruto de copiosos sudores y de largas fatigas, causan singular complacencia, una suma tranquilidad y alegría en el ánimo, apta para restaurar las pérdidas de los espíritus vitales, y para fortificar mucho mas la máquina humana. Por quanto en este estado feliz beatificado en cierto modo el espíritu, cesa la tension del celebro, se dilatan los ca-

na-

Como usen las cautelas necesarias, que despues se dirán, no tienen que temer, y pueden animosos correr la lucida carrera que emprendieron.

nales abiertos, acrecientase la elasticidad de los nervios y de los músculos, se refuerza la actividad de los pulmones, cobra nuevo vigor el corazon, viene á ser mas vivo el movimiento peristáltico del estómago y de los intestinos; los xugos estomacales, y pancreáticos se exprimen fácilmente; de aquí procede ser mas fácil la digestion, y la chîlificacion ú operacion del chîlo mas pronta, y mas regular la secrecion de todos los humores, mayor el apetito, y los sueños mas sosegados. Y quedando el hombre mas activo, mas brioso, mas fuerte, y aun mas equilibrado enmedio de la seria aplicacion, pasa sus dias tranquilos, y vive mas sano y mas largamente.

§. 16.

Pero para participar de tan dichosa suerte, debo tambien practicar los medios oportunos. En primer lugar la razon me convence, que yo no debo cargarme de fatigas, ni atender á aquellos estudios, para los que no tengo vo-

ca-

cacion, ni suficiente habilidad y disposicion; pues el esfuerzo del ánimo es siempre en razon de la aptitud y del talento. Si, por exemplo, en lo que va acompañado de la aptitud y del talento se requieren dos solos grados de aplicacion, deberán emplearse seis grados en lo que tiene la tercera parte del genio y del talento: y así discurriendo por lo demas. Mas á proporcion del esfuerzo é intension del espíritu crece la tension de los nervios, la fatiga del celebro, y se multiplican las enfermedades del cuerpo (§. 11.). Con que no podrá dexar de serme fatal el estudio de aquellas materias, para las que no tengo ni vocacion, ni aptitud. Con que debo escoger para objeto de mi aplicacion solamente aquello, á que me hallo inclinado y propenso, y para lo que me ha provisto la naturaleza de bastantes fuerzas (*a*).

§. 17.

(*a*) *Plutarco de anim. tranquil. Constat non omnia esse omnium, sed oportere Pythicae obtemperantem inscriptioni se ipsum nosse,*

§. 17.

No solamente quiere la discreta razon, que en la eleccion de mis estudios haga yo reflexîon á la potencia, y á las fuerzas del ánimo, mas tambien á las del cuerpo; porque los efectos de la aplicacion son tambien en razon de la complexîon (§. 12.). Con que si es flaca y débil la textura de mis fibras, aunque se suponga un genio y aptitud igual, y aun mayor, no puedo pretender hacer lo que hace otro mas fuerte y robusto que yo. Y si aquel por su temperamento de hierro no se resiente nada de la intension de su espíritu, yo por el contrario aunque dotado de mayor talento, deberé finalmente quedar abatido. Mi aplicacion pues debe ser proporcionada á la complexîon.

§. 18.

dein uti suo ingenio ad ea, ad quae natura factum est.

Al potro destinó Naturaleza
para tirar magnífica carroza,
para el arado al buey tardo en su paso:

§. 18.

Crece tambien la intension y esfuerzo del espíritu en razon de las distracciones que debo superar, y de las impresiones que en aquel tiempo se hacen en los otros órganos, como en los nervios acústicos á causa de los fuertes sonidos, é importunos ruidos. Con que deberé con el dulce alivio alejar primero de mi mente las enfadosas distracciones, y debo cesar de la aplicacion, luego que suceden molestas impresiones en los otros órganos, ó es herido asperamente el acústico con sonidos estrepitosos, y clamores de alboroto; y no emprender con ella cosa alguna, miéntras dura en los nervios el trémulo movimiento de los estrepitosos tambores, ó el que excitan las campanas molestas, ó voces desentonadas.

§. 19.

Por ley mecánica de la naturaleza los humores concurren en abundancia á aquella parte, que se halla en accion: en

en la tension de los nervios y de los músculos producida por la intension del espíritu concurre al celebro en abundancia la sangre, con cuyos continuos empujes se calienta la cabeza, y duele, y se cansa la mente. Queriendo pues perseverar trabajando en este estado de violencia y de tension, deberé experimentar las mencionadas deplorables conseqüencias (11. 12.). Y así apénas comience á sentir el recalentamiento y el cansancio de la cabeza, debo inmediatamente cesar de la fatiga, y distraerme ó mudar de objeto (*a*).

§. 20.

(*a*) Ley que se intimó á sí mismo y observó constantemente con sumo provecho suyo el famoso *Mostesquieu* : ley que debe seguir todo estudioso por amor del mismo estudio, para poderlo continuar luego con mayor vigor. Pues queriendo persistir en la fatiga, quando está recalentado el celebro, corre evidente peligro de contraer las penosísimas afecciones de nervios, y de otras muchas enfermedades, de las que tanto abunda la historia literaria; y así sucede, que el Literato por su pertinaz fixacion de pocas horas se ve obligado á abandonar por meses y años enteros, y aun para siempre sus estudios.

§. 20.

Por la tension de los nervios y por la concurrencia de los humores ya está el celebro dispuesto al encendimiento. Con que en aquel tiempo deberé tener la cabeza desnuda, ó á lo ménos muy ligeramente cubierta, para no excitar mas el recalentamiento. Asimismo la postura del cuerpo debe ser tal, que no facilite el que suban los humores á la cabeza.

§. 21.

A esto se añade, que las obstinadas indagaciones de ningun modo aprovechan al intento, y de continuo se experimenta, que quanto mas se detiene alguno y fixa la mente ó en una meditacion, ó en alguna composicion, tanto mas se aleja siempre de aquello para lo que se recalienta, suda y trabaja. Por el contrario si toma un pronto descanso y distrahe el pensamiento de la ocupacion que le atormenta, en el mismo tiempo que toma sus agradables distracciones se le aclara la mente, y ocurren inmediatamente mil ideas mejores y mas felices. Millares de exemplos comprueban esto mismo, que ya notó *Valerio Maximo lib. 3. cap 6. Vegeta, & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt, eò meliores impetus edunt.*

§. 21.

En efecto la postura del cuerpo influye mucho para facilitar, ó para impedir los desordenes, que trae consigo la violenta intension del entendimiento. De aquí es que mas pronto se sienten los malos efectos, estudiando echado en la cama, ó sentado al bufete, que estando de pies, ó lentamente paseando. Por lo que la postura horizontal del cuerpo facilita la concurrencia de los humores al celebro, y la compresion de los vasos en la parte sentada, y la doblez de las rodillas debe necesariamente retardar la circulacion en los miembros inferiores. La curvatura convexâ de la espalda con que estoy sentado, aplicado al estudio, ó escribiendo, aprieta la region interior, de cuya compresion deben recibir notabilísimo daño el ventrículo, el bazo, el hígado, los intestinos, el diafragma, y todas las demas entrañas; pues del todo se turban y desconciertan sus funciones. Con la compresion del dia-

 frag-

fragma queda impedida la respiracion, y se retarda el libre curso de la sangre. Con la compresion del estómago y de las demas entrañas queda alterada la digestion, impedida la secrecion de la bilis y de todos los humores. El ayre interno y encerrado hincha todos los vasos, se excita el humor hipocondriaco, el chîlo se estanca y se corrompe, se endurecen los excrementos, y suceden á todo esto las obstrucciones, los flatos, los cálculos ó piedras de la vexiga, las retenciones, estancaciones ó estancamiento de la sangre y las almorranas. Y así perturbado en mil maneras con tal postura el equilibrio natural, ¿qué otra cosa se podrá esperar, sino alguna enfermedad crónica incurable, ó llevar una vida atormentada ya con un achaque, ya con otro, y morir fuera de sazon? No debo pues apresurar y acrecentar los desordenes de la fuerte intension del entendimiento con esta postura indebida. Mejor es estar en aquel tiempo derecho y de pies, ó paseando

do despacio: ó si he de sentarme, esten desatadas las ligas en las articulaciones, que esté alta la mesa, sin arrimar jamas el pecho á ella.

§. 22.

Así como no todas las posturas del cuerpo son acomodadas, y aun hay algunas que son muy perniciosas (§.21.); asi igualmente no toda edad, ni todas las horas son propias y oportunas para estudiar. No puede la naturaleza desenvolver felizmente las acciones del cuerpo y del entendimiento al mismo tiempo. Si quisieremos en la tierna edad de niño hacer madurar al entendimiento con estudios serios, se debilitará el cuerpo, y se le impedirán sus creces; porque ocupados los nervios y los espíritus vitales en mantener el estado de violencia y de tension en el celebro, no concurrirán ya mas á la debida nutricion.

De aquí es que los males del cuerpo recaerán sobre el entendimiento, este vendrá á dar en una especie de es-

tu-

tupidez, y la vida será sumamente penosa y breve. La edad pues primera de niño debe ser destinada á la vegetacion, y al moderado exercicio del cuerpo (*a*). Despues de lo qual el estudio emprendido de grado en grado, y á medida del genio y del temperamento no será nocivo, ántes traerá conocido aprovechamiento á la salud del cuerpo (§. 13. 15.).

§. 23.

(*a*) *Vanswietten*, *Hoffman*, *Boerhaave* y *Tissot* refieren funestos exemplos de muchísimos, que por haber sido violentados en una edad demasiado tierna por rígidos Ayos, austeros Maestros, y por Padres mal aconsejados, á que emprendan estudios que requieren una suma aplicacion, que absolutamente no puede sufrir la primera edad, unos fueron atormentados por toda su vida del mal epiléptico, otros quedaron frenéticos, otros estúpidos, atontados y fisicamente imposibilitados para todas las facultades, y otros murieron héticos y consumidos. Todo esto debe hacer cautos á los Padres y á los Maestros para no exîgir demasiado de los niños, y mucho mas para no intentar aplicarlos obstinadamente á aquellos estudios para los que no tienen ni vocacion, ni habilidad ó disposicion.

§. 23.

Así como en la adolescencia se debe emprender el estudio, y debe ir creciendo de grado en grado, á medida que se van fortificando y endureciendo los órganos; así la discreta razon dicta é intíma que se vaya afloxando insensiblemente en las fatigas del entendimiento, á medida que por la vejez va decayendo la fuerza y robustez del cuerpo. Por quánto un estudio no proporcionado á la edad precipitará la complexîon, y acelerará la muerte. Entónces pues ya es tiempo de cesar de las fatigas, y en perfecta tranquilidad y muy alegre paz gozar los frutos del estudio con las comodidades de la vida.

§. 24.

Si no es adaptada toda edad al esfuerzo é intension del entendimiento (§. 22.), tampoco todas las horas son propias y oportunas para estudiar. Quando el estómago está cargado con la

la comida, el estudio es sumamente dañoso; porque los espíritus vitales, que corriendo del celebro por los nervios estomáquicos deberian servir para promover el movimiento peristáltico del ventrículo y de los intestinos (movimiento tan necesario á la digestion, y á la secrecion de los humores) quedan ocupados en mantener el estado de tension y de violencia en el celebro (§. 11.); por lo qual se altera la digestion, se corrompen los manjares, se impiden casi todas las secreciones, y se originan funestísimas incomodidades (§. 12.); y pues por ley de naturaleza los males del cuerpo redundan en el entendimiento, este se hace inhábil para proseguir sus nobles ocupaciones, y queda por mejor decir sumamente debilitado, y enteramente desconcertado el equilibrio de las mutuas fuerzas de estas dos substancias unidas. Con que debo imponerme una ley de no estudiar despues de haber comido ó cenado, ni tampoco en el tiempo en que actualmente se come, sino

sino ántes bien tratar en amenas y alegres conversaciones con los amigos, á fin de disipar de la mente qualquier pensamiento, que pueda inducir tension en el celebro. Por esto la razon desaprueba y condena el abuso de leer libros durante la mesa. El tiempo pues mas á propósito para estudiar será el de la mañana, y algunas horas despues de la comida, hecha ya la digestion, pero nunca despues de la cena, ó ántes del reposo de la noche; por quanto esta intempestiva aplicacion al estudio causa enfadosas vigilias, y sueños interrumpidos y molestos (*a*).

§. 25.

(*a*) *Asinio Polion*, que fué el primero que puso en Roma la biblioteca, entendia tan bien la necesidad del precepto de Hipócrates, de huir la atencion intensa al estudio en el tiempo destinado á las digestiones, que para no estorbarlas, no queria absolutamente leer ni una carta, como refiere *Séneca de tranquil. anim. cap.* 15.

§. 25.

En suma en mis serias ocupaciones no debo olvidarme de que soy hombre, y que no puedo vivir continuamente en el trabajo (§. 11.). Con que si quiero entregarme seriamente al estudio de las letras y de las ciencias sin precipitar mi salud, y sin acortarme mucho la vida, es preciso interrumpirlo de quando en quando con alguna distraccion y divertimiento (*a*).

Y

(*a*) Pero este divertimiento no debe exîgir ninguna aplicacion por ligera que sea. Véase como habla á este propósito el Señor Conde de *S. Rafael* en su nunca bastantemente elogiada Obra, *de la conducta de los Literatos*. *Los juegos de naypes, de cartas, de damas, de alxedrez, el de las tablas reales y otros semejantes no convienen al hombre de letras; pues quanto mas literato sea, mas bien debe hacerse niño en muchas horas del dia, destinandolas á la holgura y pasatiempo*. Despues refiere con *Tissot* varios personages graves y doctos, que para dar algun desahogo á su intensa aplicacion, acostumbraban á divertirse con pueriles entretenimientos. Entre los antiguos, el gravísimo *Sócrates* y *Agesilao*, que en compañía de sus hijos corrian cabalgados sobre una

Y pues el funesto humor hipocondriaco es por lo comun aquel bárbaro verdugo, que deguella á los hombres de

caña, y de la ribera del mar arrojaban guijarrillos á flor de agua: un *Scévola*, un *Scipion*, un *Lelio*, que se exercitaban en el juego de pelota, y un *Augusto*, de quien refieren *Horacio* y *Suetonio*, que la pelota y el balon hacian toda su diversion. Entre los modernos el Abate *B. ncini*, y el P. *Malebranche*; el primero de los quales por pasatiempo se entretenia en hacer algunos guisados, bien que bastante mal, y tirando traia detras de sí en una barquilla de papel el café que habia tostado, y el segundo se entretenia con las mas frivolas niñerías. A vista de tan grandes exemplos no debe temer el hombre docto y literato el envilecerse á sí mismo, escogiendo semejantes diversiones pueriles, á fin de conservar la salud, la alegría y las fuerzas. Porque si riguroso consigo mismo quisiere sin ninguna tregua proseguir en sus serias ocupaciones sin conceder jamas aliento y descanso á la cansada y débil máquina, tendrá al fin en herencia la dura suerte que tuvo el Camello, segun la fábula, que en provecho nuestro refiere *Plutarco*. Pues rehusando aquel aliviar al suplicante Buey en una sola parte del peso que este arrastraba, aunque le advirtió muchas veces lo que al fin vendria á sucederle, se vió en breve precisado á llevarlo él todo, no solamente el peso, sino tambien al mismo Buey, hasta que por último cayó tambien él oprimido

de estudio y meditacion, y para atormentarlos mucho mas les hace elegir la soledad, y los vuelve misantrópos, la razon me aconseja, y me intíma que la huya prontamente, no habiendo contra esta penosísima enfermedad remedio mas eficaz que la sociedad y compañía de las gentes; y así mi mas apreciable divertimiento debe ser el conversar con mis semejantes. Uniendo de este modo las dulzuras de la vida civil con mis estudios, mantendré un espíritu alegre y sereno; y comunicando mis pensamientos y oyendo los de los otros, me adornaré de mayores conocimientos, y sacaré las grandes ventajas que redundan de la sociedad.

§. 26.

baxo la enorme carga. Por tanto para mantener el equilibrio de las fuerzas del espíritu y del cuerpo es absolutamente necesario el alivio, y conviene que el alma sienta las necesidades del cuerpo, y si por su gran rigor no quiere ser cuerda, se verá precisada á dar un perpetuo destierro á los libros y á las especulaciones, y á sufrir en el cuerpo las enfermedades crónicas, y las mortales flaquezas.

§. 26.

Finalmente la juiciosa razon me ha demostrado, que la tension, y la violencia del celebro hace floxas, perezosas é inhábiles las demas partes orgánicas, retarda é impide el curso de los humores, y que esta inercia, esta inaccion, este retardo é impedimento es una fuente inagotable de infinitas enfermedades, que redundan despues en el espíritu y entendimiento, é impiden los generosos progresos (§. 11. 12. 22.). Con que para obviar tantos desordenes es necesario el exercicio del cuerpo (*a*).

En

(*a*) *Heródico*, que se cree inventor de la Gimnástica medical, bien que mucho ántes de él ya estaba en uso, como se infiere de *Homero Iliad. lib.* 2., y de *Plinio lib.* 7 *cap.* 56, á fin de preparar la juventud á las fatigas de la guerra, siendo atacado, como refiere *Plutarco*, de una enfermedad incurable, sanó por medio del exercicio, de modo que llegó á una extrema y feliz vejez, y contó, como noté arriba al §. 14., un siglo de vida; y con este medio dió tambien la sanidad á otros muchos enfermos. Pero por quanto en un sistema adoptado entra el fanatismo, si se intenta que sea un

En efecto yo experimento que si enmedio de mis intelectuales ocupaciones pongo en movimiento y agito los brazos, y levantándome del bufete me

remedio universal, de ahí es, que el mismo *Heródico* hizo un abuso muy grande de la Gimnástica; y si él curó á muchos, fueron muchos mas los que echó á la sepultura. Por lo que justamente le reprehendió su discípulo *Hipócrates de morb. vulgar. lib. 6. sect. 3.*, *Herodicus febricitantes tam multis obambulationibus, tam multa lucta, et fomentis conficiebat.... idque malè. Febris enim fami, luctae, obambulationibus, cursibus, frixioni, iis utique omnibus est inimica.* Y la razon es bien clara; porque con la Gimnástica se encienden mucho mas los humores, y se inflaman, y se debilitan y enflaquecen los sólidos. El exercicio es necesario; pero debe ser proporcionado á la complexion de cada uno: y el exercicio, que causa grave fatiga y que produce una suma disipacion de espíritus, no es propio de Literatos, ni de personas débiles y delicadas. *Nam exercitationes*, dice *Séneca epist.* 15., *quarum labor spiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni, ac studiis acrioribus reddit.* Describiendo el Doctor *Lynche* en su Guia á la sanidad los justos términos del exercicio dice, que los flacos deben hacerlo *ad ruborem* hasta adquirir calor y color; y los gordos *ad sudorem*, á fin de disminuir con él la sobrada abundancia de humores, y su gordura.

me pongo á saltar, y con el paseo, ó con el fuego en el invierno me caliento los pies, me froto con la mano el estómago y el vientre; me recreo y desahogo con algunos suspiros fuertes, ó con el canto; ó leo ó recito en voz alta algunos pocos periodos (*a*), se reanima y

(*a*) Así habla *Plutarco* del exercicio de la voz en el citado diálogo: *Vox cum sit animae motus non in superficie, sed intimis in visceribus tamquam fonte invalescens calorem aug t, sanguinem tenerum reddit, omnes expurgat venas, omnes aperit arterias, et coire, et concrescere humorem nullum supervacaneum patitur, aut tamquam faecem subsidere iis in vasis, quae alimentum excipiunt, ac conficiunt* Mas por quanto el gritar leyendo, ó cantando, y las violentas declamaciones suelen causar deplorables efectos, de aquí es que añade: *Omnino autem vitandae sunt vociferationes nimiis animi motibus expressae, vocemque per vim quamdam extorquentes. Inaequales enim spiritus eruptiones, et contentiones rupturas gignunt, ac convulsiones.*

De aqui puedo inferir, que deben absolutamente evitar el canto, la declamacion, y un largo exercicio de voz aquellos, que por debilidad y obstruccion de los vasos pulmonares sufren un habitual impedimento de respiracion, aquellos que están sujetos y expuestos á tubérculos, ó á los esputos de sangre, ó que tie-

y aviva la circulacion, se facilita la insensible traspiracion, recobran sus funciones todos los órganos, se vigoriza y cobra fuerzas la máquina, y pueden

nen alguna disposicion á la inflamacion de pecho, y generalmente aquellos que pueden sospechar haber heredado algun vicio en la constitucion natural del pulmon. A tales personas no solamente no conviene el exercicio de voz, sino tampoco qualquiera otro fatigoso exercicio, ni deben hacer ningun otro movimiento mas que algun corto paseo, y principalmente á caballo. Y pues que se me ha ofrecido oportunamente hablar aquí de aquellas personas que tienen la fatal disposicion á la inflamacion de la sangre y de los pulmones, ó á la tisis, debo advertirles por amor de su salud y de su vida, que para impedir los funestos progresos no se apliquen demasiado á el estudio; pues la fuerte intension de espíritu no podrá dexar de serles fatal, y les abreviará sensiblemente los dias. Deben ademas de esto guardarse de aquellos alimentos que forman mucha sangre, y que pueden dar fuerza á la disposicion inflamatoria, ó determinar al pecho la sangre misma; por esto deberán alimentarse casi enteramente de solos vegetables, hacer grande uso del suero en la primavera, y á fin de desviar y alejar la sobrada abundancia de sangre del pecho, hacer tambien uso de freqüentes baños en las piernas por la tarde antes de acostarse.

den seguirse con mayor aliento los estudios. Por tanto si son estas las ventajas que me redundan, y los medios no son dificiles de practicarse, á que es omitirlos?



EL AYRE.

§. 27.

DEspues de haber remediado al espíritu, paso á exâminar los efectos del ayre ó del clima, en que debo reconocer la segunda causa de la buena ó mala salud, y de que tambien depende lo largo ó breve de mis dias (§. 3.).

Que el ayre y el clima influyan mucho en mi temperamento, no puedo absolutamente dudarlo; pues aunque estén bien cerradas y ajustadas las puertas de los aposentos, de continuo experimentan las impresiones del ayre mis barómetros y termómetros, con quanta mayor razon las deberán sentir mis fibras en extremo delicadas y sumamente irritables; y por consiguiente quanta mayor alteracion deberán percibir los humores contenidos en ellas (*a*). Este es pues un punto, que me-

(*a*) *Mortalibus aër tum vitae, tum morborum caussa est: morbi raro aliunde nascuntur, quam ab aëre.* Hipocr. *de Stat.*

merece por nuestra parte las mas atentas reflexîones.

§. 28.

No en todos los climas pueden igualmente brotar todas las plantas, ni reynar en ellos todos los géneros de vivientes; porque hay plantas y animales, á cuya vida es necesario un clima extremamente cálido, á otros en extremo frio, y templado á otros. Y así una planta, ó un animal que requiera el clima calido, no puede prender, ó vivir, en el frio, y al contrario.

De esto infiero, que no me puede ser saludable este ó aquel otro clima, sino en quanto tiene los grados del temple que me conviene. Mi temperamento por exemplo es endeble y bastante delicado, flaca la textura de mis fibras, suma la agilidad, la acrimonia, y la sutileza de la sangre: pues un clima de ayre sutil alcálico-salino no puede ménos de serme fatal. Porque no comprimidos suficientemente por el ayre demasiado sutil los pul-

mones, y sufriendo despues continuos y violentos choques de la agilidad y sutileza de la sangre, y punzados, picados y dilacerados por las partículas acrialcalico-salinas, de las que está impregnado el ayre, y cargada la masa de la sangre, yo no podré vivir sano, y mi vida será muy breve. De aquí es que en clima de esta naturaleza la consumpcion y la tisis son las enfermedades desoladoras. Deberé pues buscar para mi morada un clima de ayre mas denso y balsámico; y si mi situacion no me lo permite, debo remediar á lo ménos el vicio del clima con la tranquilidad del ánimo, con los alimentos farináceos, con abstenerme de los manjares alterados, de aromas fuertes, y de espirituosos licores, para que moderando la acrimonia y sutileza de la sangre, pueda en quanto sea posible alargar mis dias.

§. 29.

De aquí es que para vivir sano y largamente se requiere un clima siem-

pre

pre igual y templado, como que es el mas á propósito para mantener el movimiento ordenado de los sólidos y de los líquidos, y en el que insensiblemente de grado en grado, y sin alteracion vegeta el cuerpo, y se hacen con regularidad por los órganos las funciones necesarias, y adquieren vigor las fuerzas del espíritu (*a*). Mas en

(*a*) *Aërem purum, & temperatum vehementer ama, quia ad corporis & animi vigorem multum confert. Hoffman diss.3. decad.2. lex* 4. Para desengañarse pues de que esto es así, conviene observar si de ordinario los que habitan en él, llegan sanos y fuertes á una larga vejez; y conviene tambien exâminar la qüalidad de los manantiales. Generalmente se observa que el ayre siempre sigue la naturaleza de aquellos; y donde son buenas las aguas, el ayre tambien es bueno y viceversa. Pues igualmente que el agua se impregna el ayre de las qualidades y de las exhalaciones nocivas ó favorables, salinas y minerales del terreno.

En una misma Ciudad hay lugares mas ó ménos saludables, y tambien mal sanos segun las diversas posiciones de las casas. Para conocer pues si el ayre, que se respira en tu habitacion, es puro y sano, el Doctor *Arbuthnot* en su ensayo *sobre las influencias del ayre en el cuerpo humano* manda que se hagan diferentes

en las continuas mudanzas y alternativas, á que está sujeta nuestra atmosphera, esto no se puede lograr; por quanto ya el frio estimula fuertemente los nervios, endurece y pone tiesa la fibra, cierra los poros, restringe todas las partes, y suprime la traspiracion: ya el calor relaxa y afloxa los órganos, y los debilita, induce fermento en los humores, y disipa los espíritus vitales; y ya la humedad penetrando la cutis, é introduciéndose por todos los canales, corrompe y descompone los humores, tapa los poros, impide la insensible traspiracion, y de aquí nacen casi innumerables enfermedades (*a*).

Con

observaciones. Si en tu casa estan humedas las mesas, si crian moho los muebles, se ponen negros los metales, si el hierro y el azero se toman de la herrumbre, si se enmohece el pan, si se suelta y deshace la sal y el azucar, y pierden fácilmente el color las telas de seda, son todos argumentos bien claros de que el ayre no es bueno. Por tanto cuidese que la casa esté situada en un sitio enxuto y oreado, que pueda recibir buenos ayres, y donde no se vean los mencionados indicantes de ayre mal sano.

(*a*) Es observacion aprobada por *Hipó-*

Con que la razon industriosa debe defenderme de los excesos del clima y de la inconstancia del ayre, ya con el retiro en casa, ya con el fuego, ya con aumentar, y ya con disminuir oportunamente los exteriores resguardos y vestidos.

§. 30.

Y de aquí puntualmente me hace deducir la razon, apoyada en la continua experiencia, muchas útiles conseqüencias.

I. Elegir, aumentar, ó disminuir los vestidos á medida de las impresiones, que recibo del ayre (*a*).

II.

crates sect. 3. *aphor.* 8., que quando el temple del ayre toma el carácter de alguna estacion, el año es sano, y hay en él pocos enfermos: por el contrario quando las estaciones son desordenadas, que es quando el temple del ayre no corresponde á la estacion corriente, es necesario esperar enfermedades obstinadas.

(*a*) *Sydenham. de feb. intercurrent. sect.* 4. observa, que la imprudente costumbre de quitarse muy pronto los vestidos de invierno al venir la primavera, y vestirselos muy tarde en el otoño, y exponerse demasiado al frio en

II. Defender especialmente aquellas partes, que son mas fáciles de resentirse (*a*).

III. En las horas de demasiado calor, y en noche humeda, ó soplando vientos recios, me estaré en casa con las ventanas cerradas, sin abrirlas hasta que sea sano y templado el ayre, ó esté depurado del sol (*b*).

IV.

tiempo de gran calor, ha causado mayor mortandad de hombres, que la hambre, la peste y el hierro.

(*a*) Es de suma importancia el consejo que nos dá *Plutarco*, de impedir que las extremidades del cuerpo sientan lás fuertes impresiones del frio, porque reconcentrandose entónces, dice él, el calor, nos expondrémos á contraher fiebres reacias. Y sobre todo deben observar esta regla aquellos, que no hacen trabajos corporales, los quales conservando el calor por todo el cuerpo, y manteniendo viva la traspiracion impiden los restaños ó estancamientos, y hacen que se pueda resistir á la intemperie del ayre.

(*b*) Esta regla deben principalmente observarla las personas achacosas, ó que tienen disposiciones inflamatorias. Pero aquellos que son fuertes y robustos, ó que hacen trabajos corporales, ó que su oficio les obliga á exponerse al ayre en qualquier tiempo que sea, no de-

IV. Quando el ayre sea frio ó humedo, ó sople un viento penetrante, es mejor substituir al lino delicado un jubon ó almilla ajustada de coton, el qual punzando suavemente la cutis mantenga igual la traspiracion.

V. Promover la traspiracion quando es necesario, limpiando y frotando el cuerpo con algun cepillo, ó con blandas friegas (*a*): y señaladamente debo practicar esto, si por mis ocupaciones me veo obligado á llevar una vida sedentaria (*b*).

VI.

ben ser tan escrupulosos, y sería en ellos cosa ridícula consultar siempre el termómetro y el barómetro para si deben aumentar, ó diminuir los vestidos, y si deben ó no salir de casa. Bien es verdad que no deben abusar de su temperamento fuerte; y en todo se requiere la moderacion.

(*a*) *Modus fricandi sit sensui gratus, ac citra dolorem.* Plutarc. *de tuenda sanit.*

(*b*) La necesidad y utilidad de este uso está demostrada por *Fuller* en su medicina Gimnástica. *Es cosa digna de admiracion*, dice él, *que este uso de limpiar y frotar la piel, de que hacian tanto caso los antiguos hasta practicarlo todos los dias, esté en nuestros tiempos tan desusado y despreciado; ahora principalmen-*

VI. Mantener la sensible traspiracion en las plantas de los pies, porque este es un remedio eficaz para mantener equilibrada la máquina, y la mente clara y serena (*a*).

VII. En el rigor del invierno, ó en tiempo humedo y de niebla encender el hogar ó la chimenea, y mantener allí tal grado de fuego manso, que disipe de mis vestidos, y de mi habi-

ta-

te que sus experiencias sobre este propósito han combinado tan bien con nuestros descubrimientos la economía animal.

(*a*) Para promover y mantener esta traspiracion es necesario el paseo: tambien son eficaces los baños de pies antes de irse á la cama, y tambien por la mañana; y aprovechará no poco llevar escarpines de lana, pero mudandolos una ó dos veces al dia. Por consiguiente á aquellos que son obligados á una vida sedentaria no puede ménos de ser sumamente provechoso, por no decir necesario, este uso no solo de escarpines, sino de las mismas medias de debaxo, á fin de tener calientes los pies y las piernas, y mantener en esta extremidad una igual circulacion y excrecion, y con estos medios se evitarán seguramente los dolores, los reumatismos, el decaimiento y falta de fuerzas, y la confusion de ideas, que siempre sobrevienen, quando cesa la copiosa traspiracion en di-

tacion la humedad, y se conserve un ayre templado (*a*).

VIII. No hacer jamas paso repentino de un extremo á otro.

IX.

chas partes. De esto tambien se infiere quan esencial é importante cosa es tener los pies enxutos y léjos de la humedad.

(*a*) Esta atencion y cuidado se debe tambien tener siempre respeto á la cama. Segun las observaciones de *Santorio* es tal la traspiracion de las personas sanas en tiempo del sueño, que en el espacio de siete horas despiden del cuerpo por insensible traspiracion quatro libras cabales y dos onzas de materia; y la mayor parte de esta queda detenida en las mantas, sabanas y cubiertas. Por esto es de suma importancia mudarlo todo muy á menudo, ó exponerlo diariamente al sol, ó al fuego en el invierno, y en tiempo de niebla, para quitar la humedad que allí se ha detenido, y disipar aquellas exhalaciones corrompidas. Si no fuera por ofender la delicadeza moderna, yo aconsejaria no usar nunca, con especialidad en el estío, mantas de lana, y antes bien dormir sobre un xergon, ó substituir mantas de cerda. Esto pues es indispensable á quien tenga disposicion inflamatoria.

Añado oportunamente otra observacion de igual importancia; y es, que si el cuerpo expele por los insensibles poros una portentosa abundancia de humores, asimismo los atrahe. Hállase en las experiencias de *Keil*, que en sola una noche se atrahe durmiendo una libra y

IX. No estar expuesto á el ayre, y ántes bien tener cerradas las puertas y ventanas en tiempo, en que es mas abundante y copiosa la traspiracion: por exemplo, quando estoy estudiando, como, ó duermo, ó despues del paseo, ó qualquier otro exercicio mecánico del cuerpo. Parece que recrea y consuela aquel ayre, que viene á refrescar los miembros calientes y suda-

media de humedad; y el Doctor *Linen* experimentó que al variarse de improviso la atmosphera, y de serena y enxuta poniéndose humeda y nublada, la inspiracion excede en mucho á la traspiracion. Lo mismo atestigua el Doctor *Robinson*, el qual despues de una tal mutacion pesó su cuerpo, y aunque habia tomado ménos comida, lo halló mas pesado. Estas experiencias comprueban la indispensable necesidad de disipar la humedad de los vestidos, y de las habitaciones y aposentos, de no descuidar el uso de las friegas, de llevar en tales tiempos jubones ó almillas de coton, para precaver las muchas enfermedades, que puede causar esta mudanza del ayre por la traspiracion impedida y sofocada. Y estos oportunos remedios los deben usar con todo cuidado y exâctitud aquellos, que no hacen mucho exercicio; y que su oficio los precisa á exponerse á el ayre en qualquier tiempo que sea.

dados; mas la razon y la experiencia demuestran que es fatal (*a*).

X. Tapar bien los resquicios y rendixas de las puertas y ventanas, pues no puede haber cosa mas nociva, y tantas veces fatal como un ayre, que venga por los agujeros á dar, y sacudir en determinada parte del cuerpo.

XI. No dexar que se eche encima un ayre colado; y para evitar esto, cuidar que las ventanas esten, lo mas que se pueda, horizontales á los quartos, y en linea recta á las puertas.

XII. No habitar jamas donde hay contraste de dos ayres opuestos.

Con estos y otros semejantes medios me hará obviar la razon industriosa los graves daños, que me podrán venir de la inconstancia del ayre, ó de la intemperie del clima.

§. 31.

(*a*) Por lo mismo es un gusto tan peligroso en tiempo de una abundante traspiracion, ó despues de un movimiento violento ir á bañarse en agua fria.

§. 31.

De todos los cuerpos se levantan continuas exhalaciones: de estas se impregna el ayre, y recibe sus qualidades. Con que si estas exhalaciones fueren balsámicas y sanas, balsámico y sano será tambien el ayre; y si cáusticas, malignas, ó pútridas, el ayre será de la misma naturaleza. Por lo qual las inmundicias (*a*), las lagunas (*b*), los charcos, los cementerios (*c*), los ma-

(*a*) Léase quanto acerca de las inmundicias tengo ya dicho en la Part. II. del *Hombre guiado por la razon* al cap. XIII. donde la razon enseña qual debe ser la cultura exterior del cuerpo.

(*b*) Se observa demasiado, que las aguas estancadas y las lagunas, especialmente en tiempo de sequedad, flogistican el ayre, de modo que los pobres habitantes con facilidad contrahen allí obstinadas fiebres intermitentes, algunas veces contínuas, pútridas y malignas, y tambien causan freqüentes enfermedades epidémicas, las quales no cesan, sino quando una copiosa lluvia haya deflogisticado aquel ayre inficionado y corrompido. Por lo qual solamente despues de una gran lluvia no será peligroso andar por cerca de lugares pantanosos.

(*c*) Entre los Médicos *Tomas Philologo*

mataderos, todos los cuerpos de olor muy vivo, las fábricas nuevas (*a*), los lugares donde se aderezan y adoban

cue-

de Ravena en su tratado *de vita ultra* 120. *annos protrahenda*, que dedicó á *Julio III.*, fué el primero, que justamente gritó contra la mala y perniciosa costumbre de tener los cementerios dentro de las Ciudades, cosa, dice él, que las naciones cultas y mas ilustradas de la antigüedad proscribieron con las leyes mas solemnes. Pero aprovechará poco no sepultar en las Iglesias los cadáveres, y no admitir dentro de lo habitado los cementerios, si despues estuviesen estos situados á corta distancia, ó mal arreglados y dispuestos; porque los vientos que soplan de aquella parte traherán á la Ciudad las exhalaciones perniciosísimas. Por tanto nunca puede ser demasiado el cuidado sobre este particular, y sobradamente escrupulosa la atencion de los que manden en los tales lugares, ni tampoco demasiados los recuerdos, que darán siempre sobre un punto tan importante los amantes del bien público.

(*a*) ¿Quién habrá jamas de corazon tan poco humano, que no se lamente, y que no condene la perniciosa y codiciosa avaricia de aquellos, que apénas se ha acabado de fabricar una casa, sin dar tiempo á que se enxugue, anhelan codiciosamente por alquilarla pronto con peligro evidente de los miserables, que la van á habitar incautos? Es verdad, que es fácil sanearla por el método publicado por el Conde

cueros y pieles, donde se cuece, ó se mata la cal, ó minerales, donde se queman materias grasas, donde se encienden carbones, y mucho mas los de minas, y cosas semejantes, las salas, piezas &c., donde están muchos juntos (*a*), son todos lugares que inficionan,

de Milly, de la Real Academia de ciencias de París.

(*a*) Es fuera de toda duda, que las exhalaciones de los animales flogistican el ayre, y lo infectan, ó por decir lo mismo con diversos términos: que de nuestros cuerpos se traspira continuamente y en gran copia un ayre lleno de flogisto, y aun en parte un ayre fixo, y mucho peor que el atmospherico. Por lo qual no puede dexar de ser dañoso el estar respirandolo en aquellos lugares ó sitios, donde concurran muchos, ó se debe á lo ménos tener el cuidado de mudarlo muy á menudo, y de introducir el nuevo. De lo qual se infiere el daño, que traen á la salud las veladas, tertulias y pasatiempos de noche en conversacion, si se alargan mucho. El ayre flogistico exhalado de los cuerpos vivos, del fuego, de las velas, &c. en salas ó piezas cerradas, no puede ménos, dice con razon el *Doctor Arbuthnot*, de producir enfermedades de nervios, y acrecentarse los progrèsos. Y el célebre *Tissot* en su *Ensayo sobre las enfermedades de las personas de distincion* hace palpable esta incontrasta-

nan, corrompen, alteran el ayre, y por conseqüencia á mi cuerpo, todas las veces que me sujete á respirarlo.

§. 32.

Igualmente será tambien nocivo el ayre de los lugares, que han estado por largo tiempo cerrados. Por lo qual si no se renueva de tiempo en tiempo, haciéndose craso y vaporoso, se corrompe, y pierde de su natural elasticidad, y por decirlo así, se pone mefitico. De aquí es que recalienta, induce fermento en los humores, suprime la traspiracion, y comunica á la sangre sus malas qualidades, las quales serán mas malignas, si se les juntan las pútridas exhalacio-nes

ble verdad. Vean aquí las Señoras mugeres una de las muchas poderosísimas causas de sus contracciones, y de sus nauseas.

Corre la erronea opinion, de que aprovecha á la salud de los viejos estar en lugar cerrado, donde hayan respirado y traspirado insensiblemente los jóvenes; pero la razon y la experiencia convencen, que el ayre traspirado por los jóvenes comunmente sanos y robustos, no dexa de ser tambien nocivo.

nes de los cuerpos enfermos. Conviene pues mudarlo freqüentemente, é introducir del nuevo ya depurado por el sol. Para disipar los vapores malignos será de provecho derramar sobre el fuego, ó sobre un hierro caldeado vinagre, ó echar azucar, ó unas pocas migajas de pan, ó mas bien usar del método de Mr. de Morveau bien conocido para purificar el ayre.

Las plantas se atraen las corrompidas exhalaciones para alimentarse con ellas, y en su lugar despiden de sí las balsámicas (*a*). Con que será bien hecho

(*a*) *Priestley*, y *Sheele* observaron, que las hojas de las plantas tienen en la superficie de arriba grande abundancia de poros inspirantes, y una multitud de conductos excretorios por debaxo. Por los primeros pues absorben el ayre corrompido, y cargado de flogisto como nutrimento suyo, que sirve para alimentarlas, y para restaurar las fuerzas. En ellas sufre el ayre con la accion del sol una especie de purificacion, y de trasmutacion, y despues lo despiden por los conductos excretorios deflogisticado, y saludable.

Si notas, ó Lector, que yo propongo que se tengan en las propias habitaciones algunas plantas (y á continuacion manifestaré quales se

cho tener algunas de ellas en mi habitacion, pero alimentándolas con sola y simple agua. Mas por quanto la ex- pe-

deban escoger, y como se deban tener), pero nunca flores, ni raices, ni frutas; pues las repetidas experiencias de *Priestley*, y de *Juan Ingen-Housz* las demuestran fatales. Todas las flores de qualquier especie que sean, corrompen el ayre tanto de dia como de noche. Y yo soy de dictamen, que tantas afecciones, á que están sujetas muchas mugères, son tambien en parte causadas por las flores, que cuidadosamente conservan en sus salas y gavinetes, y con las quales acostumbran adornarse. Tambien las raices de las plantas, aunque estén al sol, dice el mencionado *Ingen-Housz* (á excepcion de las de la *becabunga*, por ser su substancia quasi la misma que la del *pezón*) dan un ayre viciado.

Finalmente las frutas, aunque gustosas al paladar y deliciosas al olfato, y sanas, siempre y por siempre, pero principalmente en la obscuridad, emponzoñan el ayre hasta poder hacerlo homicida de aquel, que estuviese encerrado en un quarto ó aposento, donde hubiese mucha abundancia de ellas. Y algunas frutas aunque pocas, como las mas olorosas, son capaces de corromper el ayre de todo el aposento con detrimento notable del que allí duerma. Experimentó el mismo Sr. *Juan Ingen-Housz*, que una pera corrompe de noche en pocas horas una cantidad de ayre seis veces ma-

periencia enseña, que las plantas y las hojas de estas á lo obscuro y sin la luz del

yor que su volúmen. Por último yo he hecho la experiencia de dexar en un baúl por dos horas un páxaro, donde habia unas pocas manzanas, y lo hallé muerto, sin que se pudiese atribuir á falta de ayre, porque quitando las manzanas, tuve otro encerrado por un dia entero, y vivió.

Qué mas? Tambien las legumbres producen el propio efecto, pues atestigua el mismo que hizo la experiencia, que doce frisoles en el curso de una noche corrompieron de tal manera dos azumbres de ayre dentro de una campana, que puesto allí dentro un gatillo, murió en ménos de veinte minutos.

Las pésimas conseqüencias de semejante ayre tuve yo que experimentarlas en mi persona. En un lugarejo por defecto de buena posada me dió acogida el Párroco, el qual estuvo tan cortés conmigo, que me cedió su aposento para descansar. Al entrar en él eché la vista por todas partes por ver si habia algunas frutas para hacerlas quitar; pero no reparé que debaxo de la cama estaban unos cestos con legumbres. El hecho es, que aunque cansado del viage, y cayéndome de sueño, pasé toda la noche en una penosísima vigilia, y atormentado en la cabeza por terribles contracciones, que me continuaron por dos dias enteros. En aquella triste y dolorosa noche sentia yo que propiamente me faltaba la respiracion, y que iba viniendo á ménos, con

del sol vician el ayre, y lo hacen homicida, en vez de deflogisticarlo: de aquí

un sudor frio de pies á cabeza. En vano atribuia yo la causa á la cena, que habia sido buena, y lo que á mi entender me libertó de perecer, fué un continuo abrir y cerrar las ventanas durante la noche. Venido el dia, al mirar baxo de la cama los mencionados cestos, conocí la verdadera causa de mi penoso tormento. Dixelo al buen Párroco, y lo exhorté á que si estimaba su salud y su vida, no tuviese en el quarto donde dormia, ni legumbres, ni frutas de ninguna especie Soltó la risa al oir mi consejo; y como compadeciendose de mi credula simplicidad, dixo: oh! yo tengo todo género de flores, de raices, de frutas, de grano y de legumbres, y otras mil cosas, y no dexo con todo eso de dormir sabrosa y descansadamente. Padre, son boberías esas que Vm. me dice, y sus Philósophos modernos me hacen reir con sus cosas. Repliquéle, que aunque por su fortísimo temperamento, no habia experimentado todavía el daño de aquel ayre, le podria experimentar despues muy fatal; y esforcé la proposicion cierta é inconcusa con algunos hechos y experiencias, mas no sirvieron de otra cosa, que de hacerle reventar de risa; aunque me confesaba que estaba sujeto á la xaqueca, de la que echaba la culpa á otra causa. Pero pagó la pena de su incredulidad, por no decir ignorancia, habiendo yo sabido dos años despues con dolor mio, que se le encontró muerto en la cama de

aquí es, que se deberán tener en las salas, ó piezas dominadas del sol cercano

un accidente apoplético ; y fuí informado que su habitacion estaba entónces mas que nunca embarazada con cestos y costales de legumbres, y llena de peras y de manzanas.

Mas volvamos á las plantas. La próvida Naturaleza subministró en ellas un eficaz antídoto contra la corrupcion. Ellas son un maravilloso laboratorio para purgar el ayre, el qual sin esto quedaria tan inficionado, que no se podria vivir. Por esto vemos, que en aquellas vastas y arenosas llanuras, donde no hay plantas, ó son en corta abundancia, el ayre es dañoso; pues el calor del sol sin la ayuda de las plantas léjos de purificar corrompe mas bien muchas veces el ayre, y lo flogistica. Por esto quando el sol vuelve á traer en la primera el calor, causa la corrupcion, y ved aquí el motivo porque la Naturaleza le opone luego inmediatamente el oportuno remedio, haciendo entónces desplegar el reyno de los vegetables. Puede objetar alguno, que en el invierno aunque queda la mayor parte de las plantas privadas de la verde frondosidad, y de las hojas, no dexa el ayre con todo eso de ser sano; mas si reflexîona, en la fria estacion no es necesario como en las otras el laboratorio de las plantas para purificar el ayre, asi por la suma diminucion ó cesacion del calor, por el que falta el cebo de la corrupcion, así tambien porque los vientos, que entónces soplan mas fuertes

no á las ventanas, mas de noche nunca donde yo duermo (*a*).

De

y recios, llevan léjos las corrompidas y viciadas partículas, y así finalmente porque con las abundantes lluvias y nieves, viene á quedar el ayre plenamente deflogisticado.

Pero no todas las plantas son igualmente buenas para el intento. Segun las experiencias del Señor *Ingen-Housz* las plantas áridas no obran sino poquísimo sobre el ayre, y si no están humedecidas, lo vician. Hay plantas de las que sale una corriente inagotable de ayre deflogisticado, como la *Nimphaca alba* ó *Nenufar blanco*, el *Mastuerzo de Indias*, ó la *Capuchina*, las hojas de las *Patatas*, y de la *Malva*, las hojas ó pámpanos de *Vid*, y generalmente todas las plantas aquaticas. Si el Señor *Ingen-Housz* hubiera podido hacer sus experiencias en las hojas de la oliva, habria hallado que estas son una abundante mina de ayre puro, y deflogisticado, como yo lo he experimentado. Inferid de esto, la eleccion que podeis hacer de las plantas, para tenerlas en vuestras habitaciones. Quales de estas absorberán el ayre corrompido, y quales despedirán continuas corrientes de ayre purísimo. Mas es necesario que tengais la advertencia de no darles otro nutrimento, que la sola y simple agua recien sacada del pozo, y con ella humedeced tambien, y rociad sus hojas.

(*a*) Condena el Señor *Ingen-Housz* á aquellos Médicos, que indeterminadamente en-

De esto infiero, que para vivir sano y largamente aprovecha muchísimo salirse de quando en quando á respi-

cargan ó recomiendan el tener ramos de naranja, ó de otras plantas olorosas en las estancias de los enfermos; porque las experiencias demuestran, que si las plantas de qualesquiera especie que sean no están asoleadas, léjos de purificar el ayre, mas bien lo vician. Y aquellas mismas plantas, que son superiores á todas las demas en dar con el sol ayre deflogisticado, superan á las otras en viciar la atmosphera en tiempo de noche, y á lo obscuro, y en lugares sombrios, y algunas veces con tal impresion que en pocos segundos puede un animal perder la vida en un cuerpo de ayre viciado de esta manera por ellas. Pero al ayre descubierto las exhalaciones nocturnas de las plantas, no pueden dañar mucho á los animales; lo primero porque es tan pequeña la quantitad, que no puede de ningun modo balancear á aquel, sino despidiendolo purísimo, quando están asoleadas: resultando de las observaciones, que una planta en toda la noche no despide una centésima parte de aquel, que despide en dos horas de sol. Lo segundo, porque siendo las dichas exhalaciones nocturnas especificamente mas ligeras que el ayre comun, se elevan pronto y se substraen á la respiracion.

Pero á fin de que puedan gozar los enfermos del beneficio del ayre balsámico de las plantas, y vengan estas á deflogisticar oportu-

pirar el ayre del campo, el qual como mas depurado, mas elástico, y cargado de exhalaciones balsámicas corrobora las fibras, da una accion metódica á los órganos, facilita despues la digestion, y la secrecion de los humores, y comunica al semblante un color rosado (*a*). Y al mismo tiempo

po

namente el ayre en sus habitaciones y salas, será cosa útil llevarles de tiempo en tiempo algunas, despues de haber estado bien heridas de los rayos del sol, y todavía calientes, y al cabo de una ó dos horas á lo mas, substituirles otras nuevas del mismo modo, pues resulta de las experiencias, que una planta que ha estado al sol, continúa por espacio de dos horas en dar corrientes continuas de ayre deflogisticado.

(*a*) El singular beneficio del ayre del campo, y de su influencia para la perfecta sanidad, y para una vida larga es absolutamente innegable. En prueba de ello vemos muchísimos octogenarios y nonagenarios en miserables aldeas muy fuertes y robustos, y capaces todavía de trabajos pesados, cosa que rarisimamente se vé en las Ciudades populosas. Mas parece que para las personas delicadas no todos los tiempos son igualmente favorables para pasar á recrearse una temporada en algun lugar; pues muchos se van al campo, estando ya bastantemente entrado el otoño, quando sería tiempo de dexar-

po que percibe mi salud las singulares ventajas del ayre del campo, me las mejora y aumenta en mi tierra nativa.

lo, y retirarse á la Ciudad. Porque las hojas de las plantas, que entónces caen en mucha abundancia, y por todas partes se van pudriendo, traspiran un ayre absolutamente no bueno. A esto se añade, que al acabarse el otoño, el ayre del campo viene á ser mas humedo y vaporoso, y por consiguiente no sano. De aquí es que dilatando muchos para este tiempo impropio el tomar su recreo en el campo, en vez de lograr el provecho que apetecen, cogen allí obstinadas fiebres intermitentes, que duran todo el invierno, y tal vez años enteros, y sacan á veces tantos fatales achaques. Por el contrario la primavera, una parte del estío, y el principio del otoño son las estaciones mas á propósito para salirse á respirar el ayre del campo; pues estando embalsamado el ayre en tales tiempos con las continuas exhalaciones de las plantas, no puede explicarse el bien tan grande que causan á la salud.

LOS

LOS ALIMENTOS.

§. 33.

A el arreglo del ánimo y del ayre debo juntar el de los alimentos. Por medio de la sensacion se me advierte quando mi cuerpo tiene necesidad de comida ó de bebida; porque picando y punzando los xugos gástricos las fibras del ventrículo, excitan la sensacion del hambre; así como tambien se excita la sensacion de la sed en razon de la abundancia de las partículas salinas, que se exprimen de las glándulas de las fauces y del paladar, y á proporcion del calor consumidor de los humores linfáticos. Por tanto no debo determinarme fácilmente á tomar el manjar, ni acercarme la bebida á los labios, hasta que el apetito ó la sed no me manifiesten la necesidad del cuerpo; pues efectivamente si todavía no he digerido los primeros manjares, con introducir otros nuevos se altera el estó-

tómago, y se le estorba su digestion comenzada. Con que no debo comer fuera de los debidos tiempos; y de aquí infiero tambien, que jamas debo dar á mi cuerpo mayor cantidad de alimentos, que aquella que necesita (*a*).

§. 34.

(*a*) *Ubi copiosior praeter naturam cibus ingressus fuerit, id morbum creat.* Hipocr. *sect.* 2. *aphor.* 17. A este Cánon Hipocrático parece contrario *Celso*, el qual entre las reglas de sanidad prescribe esta: que alguna vez se coma, y se beba mas de lo que se necesita: *modo plus justo, modo non amplius assumere.* Con el qual conviene *Bacon* de Verulamio *hist. vitae, et mort.* Mas en esto es censurado *Celso* por *Melchor Sebizio de aliment. facult.* lib. 5. como que con este precepto abre *Celso* el camino á la destemplanza, que siempre es perjudicial. Mejor es pues atenerse á Hipócrates, que con tono decisivo nos dice: *omne nimium naturae inimicum. Aphor.* 51. *sect.* 2. del qual toma *Hoffman. dis.* 3. *decad.* 2. su primera nota y ley: *omne nimium, quia naturae est inimicum, effuge.* No intento por esto inculcar una tan escrupulosa atencion, que nos haga esclavos hasta pesar la comida, que hayamos de tomar, como hacia *Cornaro*: mas sin embargo no conviene exceder jamas. Pero es de notar, que el mismo *Celso*, autor de la mencionada regla, justamente combatida por los Médicos mas excelentes respecto á las personas

§. 34.

Una cantidad moderada de agua no precipita la accion con que se van desenvolviendo las plantas, las nutre, y las corrobora, y duran por eso muchos años vigorosas y fuertes; mas si aquella es en mayor abundancia, les impide enteramente que se vayan desenvolviendo, y las ahoga, y pronto se pudren. Pues así como la fuerza del agua debe ser proporcionada á la fuerza de las plantas para mantenerlas con vida; así la fuerza de los alimentos no debe superar á la de mi cuerpo.

Agravados los órganos, que sirven á la digestion, con la abundancia del manjar, insensiblemente se debilitan: los alimentos se corrompen y se pudren, estragan la masa de la sangre, y llenan todo el cuerpo de pútridos humores. A la razon se junta la ex-

débiles y flacas, asentó esta otra para que se observase indefectiblemente *Ubi ad cibum ventum est, numquam utilis est nimia satietas.*

experiencia, la qual hace ver, que así como es molesta, incómoda y breve la vida de los desarreglados y glotones (*a*), así es sana y larga la de los sóbrios y templados.

§. 35.

Pero si alguna vez ó por distraccion, ó por demasiado apetito, ó por motivo de acompañar á otros hubiese excedido en el comer, y me sintiese despues cargado el estómago, la fuerte reaccion del manjar no podrá ménos de debilitarlo, y acarrearme una muy grave enfermedad las mal digeridas é impuras materias. Mejor será pues en tal caso descargar pronto el estómago recurriendo al vomito (*b*).

§. 36.

(*a*) *Plures occidit gula, quam gladius. Franc. Patric. de Repub. lib.* 5. *cap.*8.

(*b*) Este es el dictamen de *Hipócrates de affect.* inculcado tambien por el mismo en el *lib.* 3 *de vict. ration.* defendido vivamente, y sostenido por *Plutarco de tuend. sanit.* Si se hallase, dice él, una Ciudad de la Grecia, que estando demasiado llena de habitantes, á fin de descargarse de ellos, introduxese Scitas, ó Ara-

§. 36.

La razon, que me demuestra la necesidad de una mesa parca y frugal en todo tiempo, mucho mejor manda la parsimonia y sencillez en la cena. Lo 1. porque acudiendo la sangre al tiempo del sueño en mayor abundancia á la cabeza, yo no podré sin daño acrecentar lo lleno de los vasos con la demasiada comida. Lo 2. porque irritando á los nervios la abundancia de los

bes, podria hacer cosa mas inoportuna y ridicula? ¿Pues no es este el engaño, en que se vea caer á muchos, que para vaciar el cuerpo de todo lo superfluo, que le carga é incomoda, introducen en él ademas toda especie de medicamentos purgantes y violentos? Lo mas acertado y seguro en tal caso, concluye sabiamente *Plutarco*, es echar pronto mano de los vomitivos, y observar por algun dia una exâcta dieta, y guardar una abstinencia saludable. Qué mas? Lo mismo aconseja *Salomon* en el Eccles. cap. 31. *Si coactus fueris in edendo multum, surge è medio, evome, et refrigerabit te, et non adduces corpori tuo infirmitatem.* Si fueres compelido á comer mucho, levantate de en medio, y vomita; y esto te aliviará, y no acarrearás á tu cuerpo enfermedad.

los manjares mismos, turba el reposo, causa inquietos y molestos sueños, impide la secrecion de los humores, dexa la cabeza turbada y confusa, debilita la razon, y entorpece al espíritu. Finalmente prohibe la razon unida á la experiencia la mezcla de las viandas; pues las diversas qualidades de los manjares inducen una proporcionada fermentacion, la qual corta y gasta los órganos (*a*).

§. 37.

(*a*) De aquí es que *Thomas Venner* en su tratado *Via recta ad vitam longam* entre las varias reglas que prescribe acerca de la salud, una de las mas importantes es esta: *cibos natura, et coctione multum discrepantes non assumere.* Y el célebre *Tissot* en su Disertacion *de la salud de los Literatos* exhorta á no comer mas de tres ó quatro suertes de manjares homogéneos en cada comida; ántes bien dice, que seria mejor para la salud atenerse á una sola, y trahe el exemplo de un viejo, que aunque muy achacoso, llegó por este medio á la edad de noventa años, conservando siempre un espíritu brioso, y perfectísimos los sentidos. Tambien *Ramazzini en su tratado de Principum valetudine tuenda* dice, que si los Grandes á medida de su clase deben tener una mesa suntuosamente servida de manjares, deben asimismo arreglar-

§. 37.

Mas la frugalidad de la mesa podrá tambien superar la fuerza del cuerpo, y alterar las funciones de los órganos, si se enviasen al estómago los manjares poco masticados, ó se omitiesen las debidas precauciones en su eleccion. Primeramente es necesaria é indispensable la exâcta masticacion, para cuyo fin me ha provisto la naturaleza de dientes. Y así como para mantener sanos los demas órganos deben emplearse en aquel exercicio, á que son destinados; así tambien para mantener sanos los dientes, se requiere su exercicio natural de masticar bien. Los manjares, que se introducen en el estómago bien triturados, é impregnados del menstruo salivál, quedan fácilmente penetrados de los xugos gástri-

se con todo cuidado, y sustentarse únicamente con aquellas cosas simples ó inocentes, que son mas análogas á su temperamento. En suma no hay Médico que no repruebe con toda autoridad la mezcla de tantas y tan diferentes viandas.

tricos ó estomacales, y disueltos con prontitud. Al contrario si no están masticados como deben, con su fuerte reaccion debilitan la accion del ventrículo, irritan fuertemente las fibras, se detienen en él mas largo tiempo, y allí se corrompen; y hecha así mal la primera digestion, quedan tambien viciadas las otras separaciones. De aquí comprehendo, que me darán mejor nutrimento tres onzas de manjar bien masticado, que seis onzas del que se traga medio entero, el qual ademas de no nutrir bastantemente, se convierte en dañosos humores, enflaquece al estómago, se debilita todo el tubo ó canal intestinal, y es la causa deplorable de enfermedades crónicas. Con que por el amor de mi salud y de mi vida debo poner toda mi atencion en masticar bien los manjares que me sirvieren á la mesa, y no hacer á manera de lobo famelico un oficio de tanta importancia (*a*).

§. 38.

(*a*) Puesto que la saliva contribuye mara-

§. 38.

Tambien debo atender á la eleccion de los alimentos; porque discurriendo por todas las clases de los animales, encuentro que el próvido Hacedor á todos les ha destinado tal género de comida que es adaptado á su constitucion, y á la textura de sus órganos; de suerte que el manjar que conviene á unos, y los nutre y fortifica, es mal sano para otros, y los emponzoña. Luego debo exàminar mi constitucion, y dar á mi cuerpo solamente los manjares, que le convienen (*a*).

§. 39.

villosamente para una buena digestion, es necesario mantener en nosotros este humor disolvente. Por lo qual se atrahen ciertamente á sí mismos un grandísimo perjuicio aquellos, que se acostumbran á escupir mucho, y se excitan tambien la salivacion con masticar ó mascar, ó con fumar tabaco señaladamente despues de la comida, distrayendo el precioso humor salival de aquel fin á que está destinado por la naturaleza.

(*a*) *Quammaximè selige alimenta corpori nostro congrua, et quae facilius solvuntur, et corpus transeunt.* Ley de *Hoffman* sacada de

§. 39.

Por lo qual la razon, compañera siempre inseparable de la experiencia, me propone como alimentos mas naturales, y homogéneos, y mas á propósito para lograr el deseado intento, la leche, el pan (*a*), las yerbas, la fruta madura, los huevos frescos, las carnes tiernas de animales mansos, y las legumbres en moderada quantidad. Y me intíma, que destierre de mi mesa los fuertes y espirituosos licores, las salsas abrasadoras, é irritantes, la exêcra-

Hipócrates de affect. Cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parcè ingesti fami, et siti sufficiunt, et moderate per alvum secedunt.

(*a*) El pan debe ser el principal alimento del hombre; pero que sea frio y no caliente, de harina reciente, porque la añeja siempre hace mal pan. El pan de flor de harina nutre mucho mas; pero para facilitar las evacuaciones, es bueno de quando en quando sustentarse con pan moreno, que no nutre tanto, y ablanda el vientre. Los que son demasiado gordos deberian sustentarse siempre con este para enflaquecer. Estás son las instrucciones de *Hipócrates de vict. ration. lib.* 2.

crable pimienta, el siempre detestable ajo (*a*), el fuerte y de dificil digestion peregil, los fuertes aromas (*b*), qualesquiera cosa cocida, ó frita en aceyte (*c*), y

(*a*) Este vegetal es tan abominado de Horacio, que con enthusiasmo poético lo propone por castigo de un parricida, y lo describe mas venenoso que la cicuta, y que los mas poderosos y eficaces venenos.

(*b*) En ocasiones quando es menester, se puede hacer uso de los aromas mas suaves, como *la canela y nuez moscada*, y de ciertas yerbas aromáticas, como el *tomillo*, el *romero*, la *salvia*, &c. En lugar de pimienta negra, y otras especias acres, y costosas, se va substituyendo en Italia, España, y otros paises el uso de la Malagueta ó pimienta de Tabasco, que participa del sabor de la pimienta y del clavo, es fruto de la América Española bastante barato, y nada dañoso.

(*c*) Un uso muy moderado de aceyte sacado de olivas no muy maduras para aderezar la ensalada, ó para condimentar el pescado cocido, es un saludable alimento; y algunas veces excelente medicina tomado en bebida. Mas todas las veces que esté cocido ó frito, y se abuse de él, inflama la sangre, altera los humores, irrita las fibras, y estimula la Venus. Refiere *Plutarco* de *Epaminondas*, que habiendole llevado el Cocinero el libro del gasto para exâminarlo, no se enfadó de ninguna otra cosa sino del consumo de aceyte, no porque le su-

y otros semejantes irritantes, como que precipitan la accion con que se desenvuelven, irritan el sistema nervioso, aumentan el movimiento de la sangre, gastan mas pronto los órganos, y acortan mucho la vida.

§. 40.

biese mucho el gasto, sino porque comprehendia sus funestos efectos; y así llevaba á mal que á él y á sus conmensales les hubiese dado tanto aceyte á comer, del que decia que habia sido criado para ungir exteriormente el cuerpo, y no para infundirlo en las entrañas. Pero si *Epaminondas* hubiera sido Médico, ó cuidadoso de la salud, no lo hubiera propuesto generalmente para ungjr los miembros, porque esta uncion podria impedir la traspiracion, y por consiguiente causar enfermedades. Bien que en ciertos casos, como en la demasiada rigidez de las fibras, no solo las unciones y frotamientos, mas los baños de aceyte podrán ser provechosos.

Se experimenta tambien, que teniendo bien calientes las extremidades, todo el cuerpo se mantiene caliente. De aquí es que para impedir de antemano una fuerte impresion de frio, podrán los viejos principalmente en el invierno untar ligeramente las piernas y los pies, y haciendo calentar bien una bayeta, darse por algun tiempo blandas friegas, y despues para conservar el calor y la traspiracion tener inmediatas á la piel medias de lana. Así *Annibal* allá en Tre-

§. 40.

Despues de haber indicado los manjares, que debo aborrecer, y los que debo elegir para mi legítimo nutri-

bia antes de dar la batalla á los Romanos delante de una grande hoguera hizo ungir con aceyte á sus soldados, los quales resistiendo por este medio al rigor del invierno, vencieron fácilmente á los enemigos, y sin esta precaucion hubieran quedado yertos de frio, é inhábiles para el combate.

Pero volviendo al abuso del aceyte en las viandas, de quanta mayor utilidad y provecho seria para el público, si aquel aceyte, que se consume en las cocinas de muchos con perjuicio de la salud, y de las buenas costumbres, se convirtiese en alumbrar bien los barrios y cercanías de los pueblos en tiempo de noche. Mis Compatriotas tal vez llevarán á mal que yo recomiende tan gran parsimonia y economía acerca del aceyte, pues la venta de éste forma sus riquezas; mas viendo que propongo otro éxîto mas ventajoso, no deben quejarse.

Nota del Traductor. Nada de estos perjuicios del aceyte debe entenderse del buen aceyse, sin olor, sin sabor rancio, ni muy frito: pues la inocencia de su recto, aunque freqüente uso la confirma el que hacen diariamente Ordenes religiosas enteras, y siempre es un condimento preferible á la manteca.

trimento, me instruye la razon acerca del modo de tomarlos. La leche, que fué mi primer alimento, será en todos tiempos el mas sano, y el mas homogéneo: y si lo digeria de niño con órganos muy débiles, mucho mejor podré digerirlo siendo ya provecto (*a*).

Mas

(*a*) Los efectos de la leche varian segun las diversas complexîones: para unos es buena, y para otros nociva; mas á cada qual le puede haber enseñado su propia experiencia, si le es provechoso este alimento. Refiere *Galeno de sanit. tuend. lib.* 5. que un labrador vivió mas de cien años, no habiendose sustentado nunca con otra cosa, sino con pura leche, desleyendo en ella alguna vez miel, y un poco pan; y que queriendo un vecino suyo seguir su exemplo para prolongarse del mismo modo la vida, experimentó malísimos efectos, y se vió obligado á dexarla.

Segun las observaciones que nos ha dexado este gran Médico, conviene observar la qualidad de las yerbas, con que se sustentan las bestias, si son dulces y sanas, porque siempre es nociva la leche, quando sus pastos son agrios y adstringentes. Es necesario tambien reparar, si las bestias mismas son sanas y jóvenes; y exhorta finalmente á alimentarse alternativamente ya con leche de burra, y ya con la de cabra, por ser esta mas nutritiva, y mas ligera que la primera, y mas fácil tambien á la digestion.

Mas por quanto en la niñez las pasiones no habian alterado todavía los humores, por esta causa podrá ser buena á los niños, y nociva á los adultos, con especialidad á aquellos, en que ha dominado la bilis; porque si mi temperamento no es hipocondriaco ni bilioso, siempre la leche será para mí un excelente alimento; pero advirtiendo que no debo juntarla jamas con manjares ácidos, porque son capaces de coagularla, sino con el pan, ó con los huevos frescos, ó con el arroz, ó con la saludable harina del maiz, ó con tiernas é inocentes legumbres, á las que se les haya quitado la corteza exterior, ó con yerbas que no sean ácidas. Tomándola por bebida podré mezclarle y desleir en ella una competente dosis de miel, la qual siendo un extracto el mas puro, y el mas balsámico, y la mas dulce sal de una multitud y variedad de yerbas y de flores, al mismo tiempo que facilita la digestion, nutre muy bien, y corrobora. Y cabalmente la razon me hace antepo-

ner

ner la miel al uso del azucar; porque las partículas de este son acres, punzantes é irritantes, y por el contrario la miel purga dulcemente, y desata sin dar mucha irritacion á las fibras, é introduce de lo balsámico en la sangre (*a*).

§. 41.

(*a*) Debe observarse, que eligió Dios la tierra de Chânaan para habitacion del Pueblo escogido, como region fertilísima, rica, y abundante de leche y de miel (*Exod.* 3.); estas dos cosas eran la comida ordinaria de los Antiguos, que vivieron tan largamente. Y en algun tiempo se acostumbraba sustentar á los niños con leche y miel, luego que entraban en los años de la discrecion; por esto leemos de JESU-CHRISTO, que todos se maravillaban de que manifestase tanto saber y juicio ántes de haber llegado á la edad de sustentarse de leche y miel. Aquel *Télepho*, que pasó de los cien años, todos los dias comia pan cocido con miel, como testifica *Galeno de sanit. tuend. lib.* 5. *cap.* 4. Bien es verdad, que segun su precepto no deben excederse en el uso de la miel los que son de temperamento cálido, y bilioso.

Nota del Traductor. La Miel y el Azucar, aunque son substancias análogas, poseen varias propiedades muy distintas, y por tanto en ciertas circunstancias, y para ciertas complexîones es preferible la miel; y al contrario á otras conviene el azucar, que aunque como que es una

§. 41.

Todas las frutas maduras, tiernas, xugosas, ó dulces, ó que tienen un grato agridulce, y comidas con pan, son tambien natural alimento del hombre; porque estando llenas de un licor xabonero el mas propio para liquidar y desatar, el mas gustoso y juntamente nutritivo y corroborante, y muy análogo á los xugos gástricos ó estomacales, ayudan á la digestion, mantienen fluida la bilis, quitan las obstrucciones, purifican la sangre, y facilitan las secreciones y las evacuaciones necesarias. Pero la razon me hará escoger ya las unas, ya las otras á proporcion de mi necesidad y temperamento, y hará tambien que me abstenga de ellas, quando mi estómago está sujeto á los agrios y acedías, ó quando por su debilidad, ó relajamiento de los intestinos necesito un alimento mas sólido,

y

sal esencial, punza; no por eso irrita por lo general, sino con mucha suavidad.

y mas nutritivo. Pero siempre debo tener la advertencia de no beber vino sobre las frutas, porque las endurece, y las agria, sino ántes bien agua, pues la experiencia me demuestra, que el agua es su menstruo natural.

§. 42.

Las legumbres son el manjar mas flatulento de todos los demas, y son el alimento mas adaptado para los que hacen fatigas mecánicas y corporales. Y así quando yo quiera sustentarme con ellas, me es necesario el exercicio del cuerpo (*a*); pero si soy atormenta-

(*a*) Máxîma dictada á todos por la naturaleza, que la qualidad, y quantidad de los alimentos debe ser á proporcion de la complexîon, y á medida de esta y de los alimentos debe ser el exercicio y el movimiento. Quien come mucho, ó se sustenta de cosas no fáciles de digerirse, debe hacer un exercicio mayor, como los Labradores, y Artesanos trabajadores. Al que come poco, ó se alimenta de manjares muy delicados, y que se digieren pronto, como son las personas delgadas y flacas, y generalmente los Literatos, no necesitan mucho exercicio, ántes bien le será nocivo, como ya

tado de la hipocondría, debo abstenerme de ellas. El ayre, que causan las legumbres desenrolladas y deshechas, no pu-

se ha observado en la nota al §. 26. Mas con todo eso no pueden entregarse á un total reposo y quietud sin notable perjuicio de su salud. Así como el agua corriente, dice *Morgani*, se conserva pura, y la estancada se corrompe; del mismo modo nuestros cuerpos se mantienen sanos con el exercicio, y la pereza y el ocio nos acarrean infinitas enfermedades. Por esto jamas hubo Médico, que no prescribiese como necesario para acrecentar y mantener las fuerzas del espíritu y del cuerpo, el exercicio y el movimiento. Solo *Gerónimo Cardano*, fué el que contra el sentir comun, contra la sana razon, y contra la infalible experiencia se atrevió á condenarlo; y para dar peso á esta su extravagante y fanática opinion alegaba el exemplo de las plantas, que viven mas que los animales, porque nunca se mueven del propio lugar. ¿Quántas insulsas conseqüencias pudieran deducirse de este incoherente principio? Mas nosotros generalmente vemos, que son mas robustas las personas, que hacen mayor exercicio, y que á proporcion del trabajo vienen á ser mas dilatadas, y mas fuertes las partes del cuerpo. "Observad, dice *Burton* en su libro *sobre las cosas no naturales*, observad las piernas y los pies de un silletero ó mozo que lleva la silla de manos, los brazos y las manos de un barquero ó remero, el espinazo y las espaldas de

pudiendo expelerse de las vísceras por la débil elasticidad de las fibras, á proporcion del calor se rarifica: despues hin-

un ganapan ó mozo de carga: no es claro que por medio del exercicio y de la fatiga han adquirido sus miembros mas tamaño y mas fuerza, y mayor nervatura y mas poderosa?" Baste esto para demostrar la necesidad del exercicio. Y por quanto cabalmente es una cosa de tanta importancia, no será desagradable á mis lectores, que apunte algo acerca de la variedad y eleccion de los exercicios, y del tiempo en que deben hacerse.

El paseo, segun *Hipócrates*, *Galeno* y todos los Médicos, debe ser el exercicio diario. El bayle no puede ménos de ser provechoso. El exercicio de andar á caballo, el qual, como se deduce de *Xenophonte* en su Económica, es antiquísimo, nos está encomendado por *Galeno de sanit. tuend. lib.* 2. *cap.* 11. y despues de *Oribaso* con todo calor se dilatan *Sydenham y Fuller* en demostrar su utilidad ya con el raciocinio, y ya con las experiencias. Seguramente son de singular provecho los suaves y reiterados sacudimientos que de él reciben los intestinos: los mismos ayudan al estómago para que pueda acabar de resolver los manjares, facilitan la chîlificacion, y la filtracion en los vasos mas estrechos, y la circulacion de todos los humores, y sirven de eficaz impulso á las necesarias evacuaciones. No deberian omitir este exercicio con especialidad aquellos, que están

hincha desmedidamente y ensancha los vasos, y los atormenta, y desconcierta,

ta,

sujetos á crudezas, á flatos, á obstrucciones, á afecciones hipocondriacas, y á la pereza y lentitud de humores.

El Señor *Gilghrisit*, Médico Escocés, recomienda el exercicio no ménos para curar las enfermedades graves, que para precaverlas: gustó mucho de este exercicio *Octaviano Augusto*, del que testifica *Suetonio*: *si quo mari pervenire posset, potius navigabat*.

El exercicio del coche es muy útil y provechoso á los que no pueden hacer otro. Mas entre todos los diversos exercicios parece que generalmente deben preferirse como mas sanos aquellos, en que se exercita todo el cuerpo; pues experimentamos, que se fortifican todas las partes en razon de su exercicio. Esta era la Gimnástica de los Antiguos, que por esto eran mas fuertes, y vivian mas. De la multitud de sus exercicios, que refiere *Mercurial de Arte Gimnastica*, apénas nos han quedado los nombres. De los que á Dios gracias todavía han quedado en uso entre nosotros, el volante, el balon, la pelota &c no deberian á lo ménos ser olvidados. El balon era el exercicio de los hombres de todas edades: por lo qual dice Marcial:

Folle decet pueros ludere, folle senes.

Galeno hace grandes elogios del uso de la pelota, y lo prescribe como el mejor exercicio

ta, y desordena todas las funciones. Cocidas en el caldo no son tan dañosas,

para la salud. Efectivamente tal vez no hay otro que una en sí tantos provechos; porque en él se exercitan todas las partes del cuerpo. Vemos en movimiento la cabeza, los ojos, el cuello, el espinazo, los brazos, las piernas &c. Si en nuestros tiempos á las personas graves y circunspectas les salieren los colores á la cara por dexarse ver en público para exercitarse por causa de la salud en semejantes juegos, no los dexen á lo ménos dentro de las paredes domésticas, y con especialidad en aquellos dias en que las ocupaciones, ó el viento, ó la lluvia &c. no les permiten hacer otros exercicios. Quiera Dios, que dexados los naypes, y los dados que fomentan la dañosa vida sedentaria, y llevan á tantos á su ruina, recurran mas bien los hombres á estos manantiales de sanidad firme y estable.

Vengamos ahora al tiempo mas á propósito para el exercicio, y el movimiento. Todos los Médicos con *Hipócrates y Galeno* dicen, que es aquel en que el estómago está vacío; esto es, por la mañana, y despues de la comida hecha ya digestion. Pues si montais á caballo, ó andais en coche, ú os poneis á correr, ó jugar al volante, á la pelota &c. luego ó poco despues de la comida, moviéndose demasiado las partes sólidas de los manjares con el continuo brincar, se le estorba á el estómago la accion comenzada de la digestion, se precipita la traspiracion,

sas, y dan mejor nutrimento; pero siempre debe ser parco este manjar.

§. 43.

haciendo traspirar materias todavía crudas, y no preparadas Mejor es pues en aquel tiempo entretenerse en amenos y gustosos discursos con los de casa, ó con los amigos.

Despues de un fatigoso exercicio, segun el inviolable cánon de Hipócrates, debe suceder el reposo y la quietud, y es necesario evitar qualquiera otra accion del entendimiento y del cuerpo: no es bueno *verbi gracia* ponerse luego al bufete, ó al estudio; sino que conviene esperar que sean ménos aceleradas las vibraciones de los sólidos, y mas tranquilo el movimiento de los fluidos.

Análogo al exercicio y á la quietud es la vigilia y el sueño; y si pasan asimismo de los justos límites igualmente perjudican á la salud. *Hipócrates aphor.* 33. *sect.* 7. Las excesivas vigilias son funestas causas de penosas crudezas, de pésimas indigestiones, de la debilidad de fuerzas, de las fiebres, de las tisis, y de las consumpciones. El demasiado dormir hace tardos los humores, debilita el cuerpo, enflaquece la memoria, oprime el ingenio, en cierto modo materializa al espíritu, y lo hace abobado y estúpido Para evitar las atormentadoras vigilias, y procurarse un sueño tranquilo y regular, ademas de lo que ya hemos dicho en el §. 24. obsérvese tambien nuestro Aphorismo de la escuela Salernitana: *somnus ut sit levis, sit tibi cœna brevis.*

§. 43.

Varios peces (*a*) y volátiles no agravan el estómago, y se digieren blandamente, y forman buen chîlo. Así

Sobre que límites pues deban prescribirse al sueño, es cierto que no se puede dar para todos una regla fixa. Cada uno por sí mismo debe experimentar que tiempo de sueño le es necesario para reparar las fuerzas, y concederse solamente aquellas horas determinadas, despues de las quales halle á su cuerpo vigoroso y ágil, que no tenga confusion, ni obscuridad de ideas, sino que el entendimiento esté despejado y pronto. Si no acaece esto, es señal de que hay exceso en el sueño, y así conviene disminuirlo. Por lo general se experimenta, que á las personas sanas les bastan seis horas de sueño. Los Literatos de feliz complexîon pueden arreglarse mas ó ménos en esta forma. De las 24 horas del dia:

Sex horas somno, totidem da rebus agendis,
Bis quinas studium, postulat esca duas.

Y en las seis horas para darse á las cosas, que se deben hacer, debe sobre todo tener en ellas su lugar la oracion á Dios, y el saludable exercicio del cuerpo.

(*a*) Observó *Hipócrates de affect.*, y lo comprueba la experiencia, que los peces que

Así tambien las carnes tiernas de pollos, gallinas, capones, &c. y de aquellos quadrúpedos, que están en uso, que sean jóvenes, y á todos los quales se les haya dado de antemano un buen pasto, son absolutamente saludables (*a*).

Pe-

viven en los estanques, y en general los que son muy gordos, son de dificil digestion; pero aquellos pescados de escama, que nadan en la orilla de las costas del mar, y tambien los que viven en rios de fondo pedregoso, como no sean sobradamente adiposos ó gordos, son muy saludables, y de fácil digestion. La mejor eleccion es la que anduvo en proverbio: *inter pisces lupus, inter aves turdus.*

Entre los peces el lobo,
Y entre las aves el tordo.

Mas el privilegio de comer el pescado Lobo, que es de una carne muy delicada, solo es concedido á los marítimos. Los que habitan á mucha distancia del mar, pueden contentarse con sus truchas, que son los mas saludables, y los mejores pescados de agua dulce.

(*a*) Despues *Pitágoras*, y algunos seqüaces suyos, desterraron las carnes de qualquiera especie, y prescribieron solo los vegetables, como comida mas análoga al hombre, y mas propia (porque no hace mucha mansion en el

Pero no debo cargar demasiado de carne el estómago; porque dando la carne sobrado nutrimento, espesa la sangre, engendra humores viscosos, y embota el espíritu. Debo ademas de esto mandar al cocinero, que ántes de cocer la carne, quite de ella todo lo que

ventrículo) para mantener la serenidad del espíritu, y las fuerzas del cuerpo. Entre los enemigos de las carnes no tiene el último lugar *Porfirio*, el que sobre esta materia compuso un difuso tratado, en el qual no se hace otra cosa mas que declamar contra quien se sustenta de ellas. Tambien *Plutarco* en dos eloquentísimas oraciones se esfuerza á demostrar, que á el hombre de ninguna manera le conviene la comida de las carnes, y á todos los anima y alienta á una total abstinencia, la que por otra parte él no observaba. Bien es verdad, que aunque él comia carne, mas nunca hacia exceso, ántes era muy parco y sobrio en esta especie de alimentos; y por esto vivió largo tiempo. Mas discreto es el Doctor *Cheyne disc. II.*, donde á las personas de buen temperamento les permite comer media, ó á lo mas solo una libra de carne cada dia; no así á los delgados y á los Literatos, á los que exhorta á sustentarse con solos vegetables, y leche. Por esto *Galeno* en su tratado sobre la naturaleza de los alimentos, quiere seguramente la moderacion en el uso de las carnes; pero manifiesta que unidas á los

que sea demasiado adiposo ó graso; pues semejante alimento no puede ménos de ser nocivo al estómago, por quanto se corrompe bien pronto, y de aquí es que echa á perder todos los xugos gástricos é intestinales esencialmente necesarios á la buena digestion, á la formacion del chîlo, y á la secrecion de todos los humores, y despues ataca los sólidos con violentos síntomas, y arruina la salud. Por esto mismo debo confesar como muy nocivo el uso demasiado de la manteca, y queso (*a*). Y la

vegetables es el mejor sustento aun para los hombres de qualquiera manera flacos y achacosos. Quisiera que los que son demasiado ansiosos de la carnaza, léyeran el Tratado de *Porfirio*, y las Oraciones de *Plutarco*; y me parece que esta lectura los haria mas sobrios y templados en tal uso: y desde luego lo mas saludable es la mezcla de los vegetables con las carnes.

(*a*) *Juan Pedro Lotichio* se desenfrenó terriblemente en el año de 1643. contra el queso, y aunque este su Tratado de *casei nequitia* esté lleno de necedades, no dexa con todo eso de probar los perniciosos efectos de su excesivo uso.

la razon me hará que substituya para las viandas otro condimento mas sano que la manteca, con especialidad si no es fresca y reciente. En efecto la experiencia comprueba, que aquellos que se sustentan de las partes adiposas y grasas de los animales, y que hacen mucho uso de la manteca y del queso, están siempre llenos y redundantes de una pituita viscosa y perniciosa, cargados de espesos y malos humores, y sujetos á enfermedades de corrupcion, y tienen el entendimiento obeso, y en cierto modo materializado.

§. 44.

Finalmente la debida coccion contribuye mucho para hacer las carnes sabrosas, y saludables. Las carnes preparadas en mucha cantidad de agua absolutamente no son de buen nutrimento. Será excelente el caldo, quando ántes se le haya quitado lo graso: mas la carne será gravosa al estómago, y fácil de corromperse, porque queda pri-

privada y exhausta de la substancia nutricia. Con que las carnes asadas son mejores y mas saludables ; y en caso que quiera yo sustentarme de carne aderezada en agua , debe á lo ménos ser cocida en poquísima cantidad de agua , y tener aquel grado y punto de coccion , que se requiere. Pues por la misma razon debe hacerse esto tambien con relacion á los demas alimentos.

§. 45.

A la comida de las carnes bien preparadas haré bien en acompañar siempre algunas yerbas (*a*); porque su ácido vegetal modera y corrige aquella natural disposicion á la corrupcion, que tienen todas las carnes , no obstante el cuidado que se emplee (y siempre debe emplearse) de separar bien de ellas lo adiposo ó graso ; y de aquí es que las

(*a*) A falta de las yerbas se podrá acompañar á las carnes con frutas tiernas , xugosas y maduras.

las hace mas sueltas, mas fáciles á la digestion, mas distantes de la corrupcion, y de mejor nutrimento.

§. 46.

Pero serán casi inútiles todas estas mis diligencias, si no se extendieren tambien á elegir las vasijas oportunas, donde deben cocerse las viandas. La Química me hace ver que el cobre de su naturaleza está sujeto á hacerse corrosivo; y así es absolutamente indispensable que esté estañado, por puro que fuere, porque de otra manera la accion del fuego, y el ácido de las viandas es apto para corroerle, y para empapar de su veneno las comidas. Despues de esto si el inexperto, ó descuidado cocinero dexa enfriar las viandas en las sobredichas vasijas de cobre, es inexplicable el daño, que redunda en el que come de ellas. Por tanto todas las veces que me alimento de comidas, y en especial algo ácidas cocidas en tales vasijas, tomo por mi des-

gra-

gracia una dosis de veneno, que insensiblemente me va matando. La razon pues grita, que se substituyan prontamente vasijas de barro, de piedra, ó de hierro. Pero debo mandar al cocinero que las tenga siempre lustrosas y limpias; mas si el uso del cobre, ó estaño me es indispensable, debo á lo ménos advertir que no las dexen enfriar, y detener en ellas las viandas cocidas, y guardarme con todo cuidado de no hacer nunca uso de ellas para las salsas ácidas, por ser cabalmente el menstruo poderoso de los metales, y de las partes corrosivas del cobre (*a*).

§. 47.

(*a*) Si se reflexîona en los continuos gastos, que conviene hacer para estañar las vasijas, aun con peligro de que la avaricia y la codicia de los Artesanos se sirva para ello de estaño impuro y mezclado con plomo, ó por consiguiente de sumo é indecible daño á la salud, se hallará que es cosa mejor y mas segura, y aun de mayor economía el servirse de vasijas de tierra, no obstante que por descuido é impaciencia de los cocineros, á cada instante se rompen muchísimas.

§. 47.

Tambien me guia la razon acerca del uso, ó eleccion de las bebidas (*a*). Ya me ha demostrado que no debo llegarmelas á los labios, sino quando la necesidad, ó la sensacion de la sed me convida á gustarlas (§. 33.). Pero deben ser calientes, ó frias, ó heladas? Yo no debo pasar de un extremo á otro (§.30. Conseqüencia VIII.). Con que si por violento exercicio, ó por phísica, mecánica, ó moral agitacion he contrahido sobrado calor, me será perniciosa una bebida fria ó helada, porque constriñendo violentamente las fibras,

(*a*) A proporcion de la comida deben tomarse bebidas diluentes; pues de otra suerte se encrasa la sangre, se hace dificilmente la digestion, y las necesarias secreciones. Acumulandose las particulas salinas por falta de un fluido aquoso apto para desmenuzarlas y resolverlas, quedan despues pegadas y asidas de sus vasos capilares, y allí causan peligrosas corrosiones. Por tanto para impedir este desorden será provechoso observar el precepto de *Plutarco*: *in quotidiano victu adsuefacere nos debemus, ut duo, vel tria pocula aquae ebibamus.*

bras, y condensando los sólidos, turba la accion de las primeras, y disminuye el movimiento de los segundos: altera por consiguiente el equilibrio, produce obstrucciones en los canales, é impide la secrecion de los humores; y de aquí no pueden ménos de originarse gravísimas enfermedades. Mas no por esto debo hacer exceso en las bebidas calientes, ó tibias; pues la quantidad de ellas agrava el estómago, y desconcierta sus fibras, hace perder la elasticidad á todas las vísceras, y alejando los xugos gástricos y pancreáticos, y la bilis, les quita la actividad necesaria, despoja las paredes y el vello ó felpa del estómago, y de todos los intestinos de aquella necesaria muscosidad, que circunda y baña todos estos órganos. Por lo qual faltando á los nervios esta defensa, y desnudados, y descubiertos, y estimulados por esto de la acrimonia de las manjares, adquieren tal grado de irritabilidad, ó sensibilidad, que necesariamente vive enfermo el incauto, que se carga de semejantes per-

perniciosas bebidas. Con que no deberé jamas hacer uso de ellas, sino quando lo exîjan la viscosidad, y el espesamiento de los líquidos, ó la demasiada tension, y rigidez de las fibras.

§. 48.

Pero si mi temperamento es flaco y débil, y la lentitud de los humores proviene de falta de elasticidad en las fibras, bien veo la necesidad, y la utilidad de las bebidas frias ó heladas, y tambien de las menestras de ese modo; ú otras viandas hechas ántes enfriar, y aun de los baños frios (*a*).

§. 49.

(*a*) *Agatino* antiguo Médico Romano se extiende muchísimo en recomendar el uso de los baños frios, como conducentes á una sanidad firme y estable. Entre los Antiguos estaban estos muy acreditados, y quien desee tener pleno conocimiento de sus baños, puede leer á *Mercurial de Gimnastica lib.* 1. *cap.* 10. Tambien al presente vemos que los practican muchas naciones, y principalmente los Egypcios, no solo por causa de la salud, sino por la limpieza. Y las mugeres Egypcias han solido practicarlos freqüentemente para adquirir ma-

§. 49.

La continua experiencia me demuestra, qüe el agua fresca, pura y cris-

vor gentileza y hermosura, como lo atestigua *Próspero Alpiano de Medic. Aegypt.* lib. 3. cap. 13. Los antiguos Italianos usaban en qualquiera estacion meterse no solo los adultos en los baños frios, sino que por sí metian á los mismos niños recien nacidos, pues dice *Virgilio*:

> Durum à stirpe genus. Natos ad flumina primùm
> Deferimus, saevoque gelu duramus, et undis. *Æneid.* IX. v. 604.

Y esta costumbre todavía está en vigor en muchos paises del Norte; bien que con mas sano consejo para no hacer un peligroso paso del un extremo al otro, lo dilatan hasta el primer estio despues de su nacimiento, quando los niños han adquirido ya mayores fuerzas.

Pero debe notarse lo que dice *Hipócrates de princip. med. p.* 17. que el baño no es una cosa de poca indiferencia, pues quanto es saludable tomado en tiempo oportuno, y con las debidas precauciones, otro tanto es peligroso tomado fuera de propósito. Por lo qual quiere la prudencia, que nunca se practiquen sin el consejo, y la direccion de un perito. A uno le conviene y aprovecha el baño caliente, á otro el templado ó tibio, á otro el frio en ra-

cristalina, que sale de las fuentes, y bebida á proporcion de la sed, de los alimentos, y de la necesidad, es la bebida mas saludable, y equilibrante de todas las demas para las personas de todas edades, y para todos los temperamentos. Con su fluidez, y con su dulzura contribuye á la libre é igual circulacion de la sangre, y de los humores en todos los vasos. Ella suaviza

y

zon de su temperamento, y de sus incomodidades. Pero en el dicho caso quando falta la elasticidad de fibra, no puede explicarse de quanto provecho son los baños frios para volver á ponerla en tono.

Generalmente los baños del mar se experimentan mucho mas saludables, y fortifican mucho mas que los de agua dulce. En efecto vemos en los paises marítimos zabullirse en el mar personas de todas edades, sexôs y condiciones, y de todo temperamento en qualquiera hora que sea, de noche y de dia, y salir briosos y vigorosos. Por lo qual *Agatino* los propone á todos para las primeras pruebas.

Veamos ahora las precauciones, que propone *Agatino*, y que deben tomarse antes de entrar en los baños. Primero: un moderado exercicio de cuerpo. 2. El agua que esté fria, pero no helada. 3. Taparse las orejas, para que no entre el agua; y queriendo meter en el ba-

y mitiga las agruras de los manjares, allana la digestion, facilita todas las secreciones, atempera la bilis, la hace fluida y activa, impide los restaños, previene y cura las obstrucciones, mantiene los nervios y los músculos en su natural elasticidad, disipa todos los malignos humores, é influye no poco en la dulzura de las costumbres, en la moderacion de los afectos, y en la claridad del entendimiento. De aquí es que vemos, que los bebedores de agua son de ordinario las personas no solo las mas ligeras y activas, mas tambien mas sueltas y mas vigorosas, mas moderadas en los afectos, y mas perspicaces. Si el temperamento es sanguino, el agua disuelve la sangre, y la facilita para circular con mas igualdad: si colérico, ella templa con su frescura la viveza de los movimientos, y el de-

ma-

ño todo el cuerpo hacerlo con valor de un golpe 4. Hacerse enxugar bien, y frotar la piel despues de haber salido 5. Un discreto reposo en cama, ó bien cubierto, con los ventanas cerradas.

masiado encendimiento de los humores: si flegmático, adelgaza los xugos sobradamente viscosos, y los suelta: si melancólico, el agua es la que templa lo que hay en él de demasiado grosero y terrestre (*a*). Y si hubiere en mi cuerpo alguna disposicion á la corrupcion, ó alguna influencia de fiebres pútridas y malignas, desleyendo en esta agua miel con buen vinagre, ó agrio de limon, ó de naranja, será un excelente y pronto preservativo, y eficaz remedio á muchas enfermedades. Asimismo si mis fibras hubieren contrahido demasiada rigidez y tension, y demasiado encendimiento la sangre, será un perfecto mitigante y refrescante el acompañarla con simientes frias de sandías, melones y semejantes, ó sean las orchatas.

§. 50.

(*a*) En consideracion de tantos provechos tenia mucha razon *Hoffman* en decir, que el agua entre todas las producciones de la naturaleza y del arte, es la que mas se asemeja á aquella panacéa ó remedio universal, que siempre se ha buscado con tanta ansia, sin haberlo encontrado jamas.

§. 50.

Quanto por la constante experiencia aprueba la razon estas tan saludables bebidas, otro tanto condena el abuso del vino. Pues si el agua produce todos los mencionados, y otros muchos singulares provechos, el vino por el contrario produce muy á menudo en el cuerpo efectos perniciosos, y diametralmente opuestos á los del agua. Y á la verdad él es un fortísimo estimulante, que irrita el sistema nervioso y muscular, y acrecienta allí el movimiento; condensa é inflama la sangre, envia con ímpetu á la cabeza los humores; de ahí produce infinitás afecciones nerviosas, y freqüentes paralisis y apoplexías. Con sus fogosos estímulos altera la fantasía, confunde las ideas, ofusca la razon, fomenta, enciende y hace que se rebelen las pasiones. Y en efecto veo á los grandes bebedores mal sufridos é inaguantables, iracundos, frenéticos, murmuradores, blasfemadores, deshonestos, jugadores; y da-

dos á otros muchísimos vicios, los quales son despues fuente inagotable de innumerables enfermedades corporales. El abuso de un irritante tan violento menoscaba insensiblemente el talento, oprime todas las potencias intelectuales, hace inhábiles para la especulacion, y que se vuelvan abobados, estúpidos, aletargados y paralíticos sus infelices favorecedores, los quales por la mayor parte suelen acabar su vida tocados de freqüentes accidentes apopléticos. Por lo mismo veo tambien que los hombres de mayor talento y agudeza, y que vivieron largamente sanos de entendimiento y de cuerpo, son aquellos que ó no gustaron jamas el vino, ó hicieron de él un uso muy parco.

§. 51.

No por eso prohibe la razon el uso moderado del vino: pero no sea esta mi bebida predilecta y quotidiana, ni tampoco mi alimento, sino mi remedio. Por exemplo en una suma expansion,

ó

ó pérdida de espíritus animales, en las aflicciones del ánimo, en las debilidades y desfallecimientos, y postracion de fuerzas es muy eficaz el vino para vigorizar y corroborar la máquina, para confortar y alegrar el corazon, y para reparar con prontitud las pérdidas de los espíritus vitales (*a*). Algunas veces despues de haber comido carne será buen remedio el vino para impedir la putrefaccion; pero que no sea nunca

(*a*) Pero muchos, dice *Plutarco*, se dan á beber vino, quando todas las reglas de sanidad exîgen que se beba agua, ó quando mas vino bien aguado. *Nec desunt qui, quo tempore aqua erat bibenda, ad vinum ferantur.* Como quando están muy acalorados del sol, ó de los caminos, ó despues de haberse fatigado mucho en discursos y razonamientos, ó extenuado con profundos pensamientos, y despues del espanto y horror que se ha concebido por alguna improvisa y atroz desgracia: *ut cum solis calore usti sunt, cum horruerunt, cum vehementius peroraverunt, cum majore animi contentione de aliqua re cogitaverunt.* En estos casos así como se debe cercenar alguna parte de comida, así es necesaria la abstinencia del vino. *In his casibus et cibi aliquid detrahendum, et vino aut abstinendum omnino, aut*

ca muy espirituoso (*a*), ni aspero, ni agrio, para que fortifique sin irritacion. Haciendolo así, faltará á mis pasiones un fomento tan poderoso y activo, serán mas suaves mis costumbres, mi mente estará clara y serena, y no se verá alterado el equilibrio de mi máquina. Por aquí comprehendo, que los hombres serian mejores (*b*), su sanidad mas perfecta, y mas durable su vida, si en la niñez particularmente y en la juventud se les prohibiese de todo punto

to

utendum diluto interim multa aquae potatione. Y da la razon: *cum enim natura sit vinum impetuosa, et acri conturbationes corporis intendit, atque exasperat, et partes affectas irritat demitigationem desiderantes, ac levigationem.*

(*a*) Quanto mas espirituoso es el vino, tanto es mas pernicioso al cuerpo humano, y á la salud; por esto siempre se debe beber bien mezclado con agua. Pero en ciertos casos, como en una suma frialdad de estómago, será buen remedio un poco de vino bueno y puro.

(*b*) En efecto debemos confesar lo que decia *Aristoteles lib. 7. Ethic. cap. 2. Cupiditates malae, et vehementes non solent existere in temperante.*

to el uso del vino, y se dilatase á gustarlo en la edad avanzada por causa de la necesidad (*a*).

§. 52.

Lo mismo debe decirse de todos los demás alimentos, ó bebidas, que causan irritacion en las fibras. Es verdad, que quan-

(*a*) Por lo qual hubiera mirado mejor por el provecho de la República el Legislador de los Locrienses *Zaleuco*, si aquella ley, con la que condenaba á muerte á las mugeres, que gustasen el vino sin órden del Médico, la hubiese puesto tambien á los hombres, y particularmente á los jóvenes. Mas supuesto que no exîste esta ley, intímesela á lo ménos cada qual á sí mismo, y quando tenga sed, recurra á la fuente, y reserve el vino unicamente para las verdaderas necesidades: en las tristezas, esto es, en las congojas, y en el abatimiento de fuerzas, pues es verdadero el dicho de *Homero* en la Iliada: *Viro autem defatigato magnum robur vinum auget*. Por tanto sea el vino un raro y oportuno remedio y medicamento, y nunca la continua y diaria bebida. Conociendo *Platon* los gravísimos daños, que de el vino redundan á la República, ordenó en el Libro II. de las leyes, que hasta haber cumplido veinte y dos años ignorasen los jóvenes que cosa era vino, y que despues hiciesen de él un uso muy parco.

quando estas son débiles, necesitan de algun ligero estimulante para levantarlas de su entorpecimiento. Mas en primer lugar, si no hay necesidad, los irritantes siempre son perniciosos (§.39.). En segundo lugar, estos mismos irritantes, que en las ocasiones serian un po-

Sabia muy bien el gran Philósopho, que si al hervor de la sangre se junta el poderosísimo fermento del vino, los jóvenes no podrian ménos de ser disolutos, y malvados.

Por tanto quitad el vino; y ya teneis mejorados los hombres, y minorados los delitos. Seguramente si faltase el vino, y otros muchos licores ardientes y abrasadores, ó á lo ménos si no se hiciese tan grande abuso de ellos, se evitarian ademas de las dichas otras muchas enfermedades, y comunmente se viviria mas; y tambien soy de dictamen, que los hombres vendrian á ser morigerados, de modo que para decirlo así, se podrian cerrar las cárceles, y quitar las horcas. Puesto que manteniéndose equilibrados los humores, no siendo recalentada del vino, y de los fogosos licores la imaginacion, ni alterada la fantasía, estando el ánimo siempre igual y tranquilo, y perfectamente dueño de sí mismo, no sufriria, ni cederia tan de ligero á los fuertes asaltos de las rebeldes pasiones, ni seria nunca dominado de ellas. Por tanto oxalá, que el estudio que emplean muchos en fabricar espumosos y generosos vinos, y otros muchos estimu-

poderoso remedio, por el continuo uso vienen á ser del todo inútiles, ni tienen ya ninguna eficacia, si la naturaleza se acostumbra á ellos. Por lo qual despues se buscan mayores estímulos y mas violentos, y entre tanto siempre se deteriora mas la salud, y se acorta la vida.

§. 53.

De aquí me hace inferir la razon unida con la experiencia, que así como no debo jamas abusar del vino, ni de los otros licores espirituosos, sino reservarlos para sola la necesidad; así tambien debo hacer lo mismo respecto del café, y del chocolate, cuyo uso, que de él se hace, es demasiado y excesivo, con exterminio de la salud, y con acortamiento de la vida. Todo ca-

lantes y ardientes licores, lo convirtiesen con mayor provecho en conservar hasta la nueva vendimia de las uvas los saludables y dulcísimos racimos, que, comidos con pan, son un excelente alimento, el qual sin duda puede contribuir mucho á una robusta sanidad, y á una vida muy larga.

café ocasiona temblores y contracciones de nervios. Por tanto quando yo me sienta cargado el estómago de una acumulacion de viscosidades, y embarazada la cabeza de algunas indigestiones, será excelente remedio una taza de café: pues desprenderá de los vellos ó felpa del ventrículo las materias viscosas, y las crudezas, aclarará la mente obscurecida, depurará la fantasía, alegrará el corazon, y volverá á poner en equilibrio los humores.

§. 54.

Tambien el chocolate, como sea fresco, y de buena composicion, y esté bien preparado el cacao, no demasiado mantecoso, ni añejo ó rancio, y que sea el mismo cacao de Soconusco ó de Caracas, que es el mas corroborante, nutritivo y balsámico; (porque no toda tierra produce las mismas cosas, ni en igual grado de perfeccion) tambien el chocolate, repito, siendo bueno y perfecto, quando yo llegue á

la

la edad avanzada, y estén débiles las fibras, no siendo muy sanguino, ni teniendo agruras, ó flemas en el estómago, es un excelente alimento nutritivo. Pero bien sea el café, ó el chocolate, la razon me intíma elegir siempre el mas perfecto, ó no usarlo. Mas puesto que el cacao, la canela y el azucar, que son los que componen el chocolate, son unos irritantes bastantemente caloríficos, no debo unirles de ninguna manera otro mayor que abrasa, qual es la vaynilla (*a*): ántes bien quiere la razon que se le acompañe con la leche, y que se le una con el pan para templar en él el sobrado calor.

§. 55.

(*a*) El uso de la vaynilla se puede permitir en el invierno, y no en el estío, y en ciertos casos de suma debilidad á aquellos sugetos, que con el olor de esta droga no sufren afecciones nerviosas; á los viejos, y no á los jóvenes, los quales ciertamente no necesitan de tan fuerte irritante, y en general se deben abstener los celibes ó solteros.

§. 55.

En suma todas las comidas y bebidas estimulantes y caloríficas, están reservadas á la necesidad, como eficaces remedios para equilibrar la máquina. Y en lo que deleyta y gusta, no debo escuchar ni atender al sentido, sino á la razon y á la experiencia. Esta me demuestra, que los alimentos de semejante naturaleza producen fermento en los humores, alteran la complexîon, y acortan mucho la vida (§.39. 50.y 52.). Con que si amo mi vida, ó no debo jamas usar de ellos, ó muy raras veces, y solamente quando lo exîja la necesidad.

§. 56.

Por esto mismo, si no me obliga una verdadera necesidad, debo abstenerme de tomar medicamentos y purgantes (*a*); pues su actividad excita mo-

(*a*) Es Aphorismo de *Hipócrates*: tomar medicinas, quando se goza salud, es lo mismo que arruinar la salud. *Hipocr. sect.* 3. *Aphorism.* 36. 37.; y yo conocí á una persona, que

movimientos irregulares, despoja las vísceras de la necesaria defensa de la viscosidad, gasta los órganos, altera el temperamento, y el demasiado frequente uso los hace inútiles para las verdaderas necesidades. Si con la dieta, y con refrescos de agua, ó con qualquier simple é inocente remedio puedo suavemente recobrar el equilibrio de mi máquina, ¿porqué lo he de querer conseguir con remedios sobradamente activos y violentos?

§. 57.

de este modo en el breve espacio de pocos meses de fuerte y robusta que era, arruinó enteramente su complexîon, y cesó pronto de vivir. Por tanto obsérvese, pero con la debida moderacion, la ley de *Hoffman. Fuge Médicos, et medicamenta, si vis esse salvus.* He dicho con la debida moderacion; porque los Médicos son los guardias y defensores de la salud humana, y no se halla compañía mas agradable que la de los verdaderos Médicos. Mas entiéndase á *Hoffman*, que habla de los charlatanes y de los falsos Médicos, y no se entienda que aconseja el huir de los verdaderos Médicos, y de los de sus qualidades; porque de sus consejos, trabajos y direccion saca la República infinitos provechos y utilidades.

§. 57.

Si fuere esta la constante economía de mi vida, sin duda se mantendrá el perfecto equilibrio de las fuerzas del alma y del cuerpo, que son las dos substancias, que me componen, y desenvolviéndose con toda regularidad sus fuerzas, de tal modo serán ordenadas, y tan harmoniosas las funciones animales, que se renovará en mí la suerte venturosa de la antigua edad, en la que puntualmente los hombres vivian sanos y largamente, porque á la tranquilidad del ánimo, á la moderacion de los afectos, y al atento resguardo y defensa del ayre y del clima juntaban una mesa parca, sencilla y frugal, y se abstenian de los manjares alterados, ó por mejor decir, no conocian todavía las abrasadoras é irritantes salsas, y los estimulantes, aunque apetitosos guisadillos, que en tanto detrimento de la salud y acortamiento de la vida se usan en nuestros dias, los quales fogosos alimentos ademas de pro-

producir por sí mismos muchísimas enfermedades, roban la serenidad de la mente, encienden las pasiones, y juntamente se conjuran con ellas para desconcertar, y de tal modo echar á perder el temperamento, que se resiente despues de todas las impresiones del ayre, y á cada mínimo contrario accidente enferma con facilidad, y se rinde.

FIN.

